

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和7年1月発行

No.231

- 組合会議員・役員の御紹介 …… 2
- マイナンバーカードの健康保険証としての利用に関するお知らせ …… 3
- 退職を控えた皆様へ …… 4
- 退職準備型ライフプランセミナーを開催しました！ …… 15
- 「家庭用常備薬等」斡旋のご案内 ※取り外してご利用ください …… 17
- 1月下旬に「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します …… 21
- 「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴うお薬の切替状況 …… 22
- 育児休業手当金の支給延長手続の見直しについて …… 24
- 各種セミナー・研修会開催報告 …… 26
- マイナポータル上での健診結果などの閲覧について …… 27
- 令和5年度の特定健診・特定保健指導の実施状況 …… 28
- 花粉症対策について ～今からできること～ …… 30
- 入学・修学貸付のご案内 …… 32
- 「みんなのMYポータル」のご案内／「積立貯金」のお知らせ …… 33
- もんちゃんのけんこう通信 …… 34
- アクアレー長岡からのお知らせ …… 35
- 瀬波はまなす荘からのお得なプラン情報 …… 36

新年のごあいさつ

新潟県市町村職員共済組合

理事長 品田 宏夫



明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私たちを取り巻く社会保障制度においては、将来にわたり持続可能なものとするため、少子高齢化が加速し働き方やライフスタイルが多様化するなか、全世代で支えていく制度改正が進められています。当共済組合の運営においても、様々な影響があります。

短期給付事業（医療）では、マイナンバーカードの健康保険証利用への移行に先立ち、情報の正確性を担保するため、昨年10月に「資格情報のお知らせ」を皆様へ送付したところです。マイナンバーカードの健康保険証利用については、支障なく受診できるよう努めてまいります。

長期給付事業（年金）では、今後の制度改正に注視し、年金相談等の実施や「ねんきん定期便」をはじめとした情報提供を行い、年金制度に対する理解が深まるよう取り組んでまいります。

福祉事業では、皆様にとって有意義なものとなるよう保健事業、貯金事業、貸付事業の充実を図ってまいります。保養所 瀬波はまなす荘と保健施設 アクアレー長岡では、更なるサービスの向上に努めてまいりますので、本年もご愛顧くださるようお願いいたします。

結びに、引き続き共済制度の健全な運営と皆様の福祉の向上のため、尽力してまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のごあいさつといたします。



新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟県中央区新光町 4-1 新潟県自治会館内

総務課 025-285-5411 soumu@kyousai-niigata.jp 年金課 025-285-5413

保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp 福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

組合会議員・役員の御紹介

昨年11月13日に行われた組合会議員選挙及び12月2日に開催された組合会において、当組合の組合会議員・役員が決定しましたので、御紹介します。

【任期：令和6年12月1日～令和8年11月30日】

市町村長議員

理事長	理事長職務代理者	理事	理事	監事
				
品田 宏夫 (刈羽村長)	二階堂 馨 (新発田市長)	米田 徹 (糸魚川市長)	高橋 邦芳 (村上市長)	田村 正幸 (湯沢町長)
議員	議員	議員	議員	議員
				
関口 芳史 (十日町市長)	磯田 達伸 (長岡市長)	鈴木 力 (燕市長)	井畑 明彦 (胎内市長)	加藤 弘 (関川村長)

市町村長以外の議員

職員側代表理事	理事	理事	理事	監事
				
佐藤 邦夫 (村上市)	中村 翔大 (上越市)	五十嵐 亘 (見附市)	青山 政幸 (新潟市)	喜多村 竹紀 (長岡市)
議員	議員	議員	議員	議員
				
堀川 政利 (妙高市)	樋口 巨樹 (湯沢町)	皆川 和広 (三条市)	磯部 幸夫 (新発田市)	川上 慈彰 (阿賀野市)

学識経験監事



五十嵐 基

退任されました議員【令和6年11月30日付け 任期満了】
市町村長以外の議員

山口 輝一(新潟市)、細井 清(糸魚川市)
田中 幹也(燕市)、星 裕美(魚沼市)
青柳 充(見附市)、佐藤 克憲(阿賀野市)
天野 秀一(聖籠町)

任期期間中は、共済組合の業務運営に御尽力いただき、ありがとうございました。
今後とも、御指導・御鞭撻をお願いします。

(役職順・選挙区順)

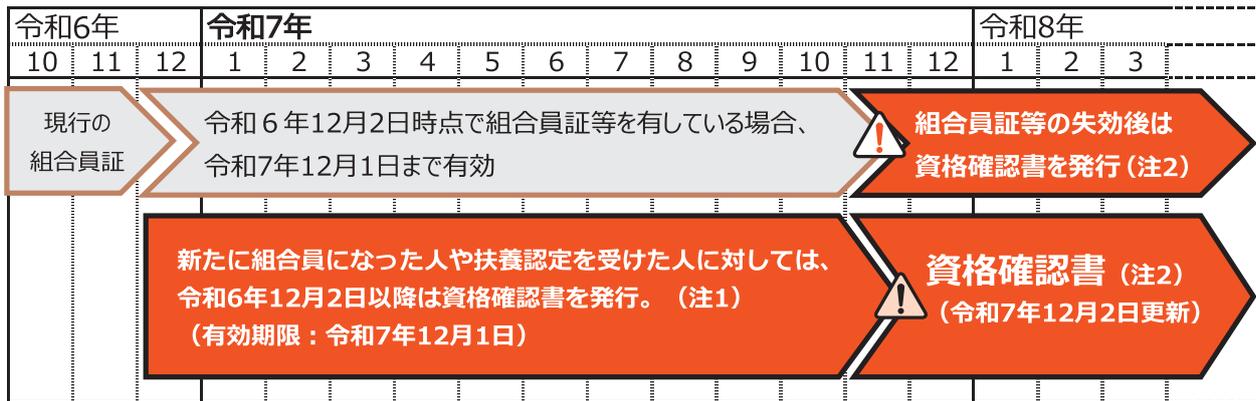
マイナンバーカードの健康保険証としての利用に関するお知らせ

個人番号法等の一部改正（※1）により、令和6年12月2日以降は、組合員証等（※2）の発行は行っていません。医療機関を受診する際は、原則としてマイナンバーカードを健康保険証として利用することとなっています。

なお、既に発行されている組合員証等については、令和7年12月1日まで使用することができます。

また、令和6年12月2日以降に新たに組合員になった人や被扶養者の認定を受けた人のうち、マイナ保険証の利用登録をしていない人に対しては、従来の組合員証等に代わるものとして、カード型の「資格確認書」を発行しています。

- （※1）行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律
- （※2）組合員証、組合員被扶養者証、任意継続組合員証及び任意継続組合員被扶養者証



（注1）マイナ保険証の利用登録をしていない人に限る。
（注2）有効期間は5年以内。マイナ保険証の利用登録をしていない人に限る。

各種手続に必要な「記号・番号」の確認方法について

共済組合における各種手続においては、マイナ保険証への移行後も「記号・番号」が必要です。この「記号・番号」については、以下の方法で確認することができます。

- 令和6年12月1日以前に発行された組合員証等をお持ちの場合
⇒組合員証等の上部にそれぞれ記載されています。

左上の数字が「記号」
右上の数字が「番号」です。



- 令和6年12月2日以降に発行された「資格確認書」（カード型）をお持ちの場合
⇒上記の組合員証等に準じた場所にそれぞれ記載されています。

このほか、令和6年12月2日以降に発行された「資格情報通知書」（A4サイズ）によるほか、マイナンバーカードを健康保険証情報に紐づけている場合は、御自身のマイナポータルで記号・番号を確認することができます。

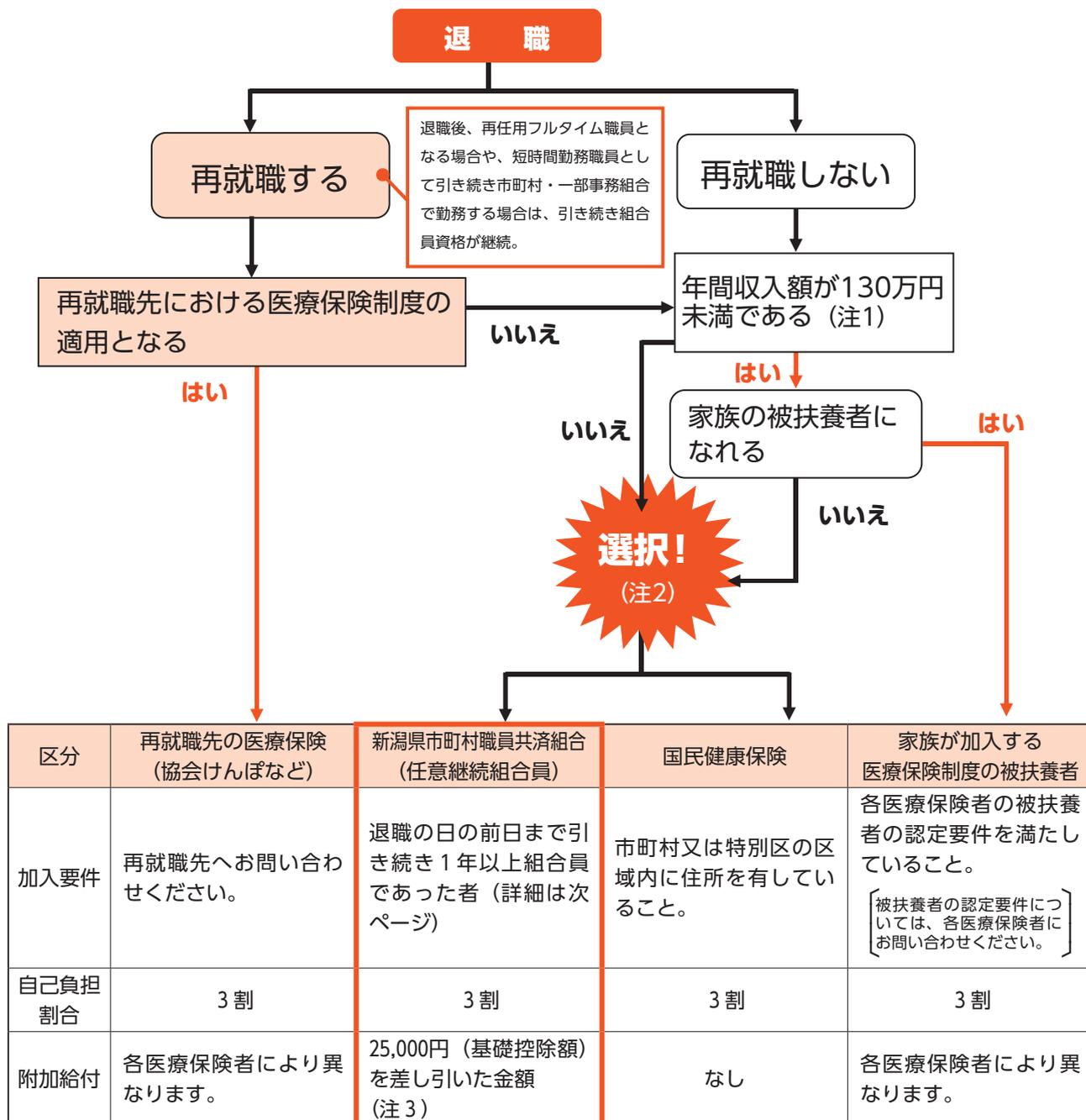
お問い合わせ先：保険課 / TEL : 025-285-5412 E-mail : hoken@kyousai-niigata.jp

特集 退職を控えた皆様へ

年度末に退職を予定している皆様を対象として、共済組合に関係する手続などについてまとめました。詳細については、「令和6年度退職予定者のしおり」（令和6年11月発行）を御覧ください。

1. 退職後の医療保険制度等について

組合員が退職した場合、組合員及びその被扶養者については、その翌日付けで当共済組合の資格を喪失します。退職後の状況に応じて、下の図のとおり加入する医療保険制度が異なります。



(注1) 障害を理由とする年金の受給要件に該当する程度の障害をお持ちの方や、60歳以上の方は、180万円未満。

(注2) 当共済組合の任意継続組合員制度と市町村の国民健康保険のいずれかを選択することとなります。任意継続掛金と国民健康保険の保険料を事前に確認し、加入を決定するときの参考にしてください。

(注3) 任意継続組合員制度の附加給付は、任意継続組合員又はその被扶養者の医療費の自己負担額に対して、以下の計算により求められる金額となります。

【計算式】 附加給付の支給額 = 1件（1か月単位）あたりの自己負担額 - 25,000円
ただし、1,000円未満の端数は切り捨てます。

2. 任意継続組合員制度について

共済組合の医療保険制度には、退職後も在職中と同様の短期（医療）給付を受けることができる「任意継続組合員制度」があります。概要については、以下のとおりです。

<p>加入要件 及び手続</p>	<p>退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった人が、退職の日から起算して20日以内に当共済組合に申し出ることにより加入することができます。</p> <p>加入を希望する場合は、以下の書類について、退職をするときの所属所（職場）を経由して共済組合に提出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・任意継続組合員資格取得申出書兼退職時被扶養者申告書 ・任意継続掛金預金口座振替依頼書 <p>なお、3月末の退職者については、手続を速やかに行うため、3月中に上記の書類を提出していただく予定としています。詳しくは、各職場からの案内に従ってください。</p>												
<p>加入できる 期間</p>	<p>退職日の翌日から起算して2年間です。</p> <p>なお、任意継続組合員が以下に掲げる事由に該当したときは、任意継続組合員ではなくなります（任意継続組合員資格の喪失）。</p> <table border="1" data-bbox="296 801 1423 1034"> <thead> <tr> <th>事由</th> <th>資格喪失日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>任意継続組合員が死亡したとき</td> <td>死亡日の翌日</td> </tr> <tr> <td>再就職先の健康保険に加入したとき</td> <td>当該健康保険に加入した日</td> </tr> <tr> <td>任意継続組合員をやめる申出をしたとき</td> <td>申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日</td> </tr> <tr> <td>後期高齢者医療制度に加入したとき</td> <td>後期高齢者医療制度に加入した日</td> </tr> <tr> <td>掛金が納付されなかったとき</td> <td>掛金が納付済みとなっている月の翌月1日</td> </tr> </tbody> </table>	事由	資格喪失日	任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日	再就職先の健康保険に加入したとき	当該健康保険に加入した日	任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日	後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日	掛金が納付されなかったとき	掛金が納付済みとなっている月の翌月1日
事由	資格喪失日												
任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日												
再就職先の健康保険に加入したとき	当該健康保険に加入した日												
任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日												
後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日												
掛金が納付されなかったとき	掛金が納付済みとなっている月の翌月1日												
<p>掛金の額</p>	<p>(1) 任意継続掛金等を算定するための標準報酬月額は、次のア又はイのいずれか低い額となります。</p> <p>ア 退職時の標準報酬月額 イ 令和6年9月30日の平均標準報酬月額（300,000円の見込み）</p> <p>(2) 任意継続掛金等の月額</p> <p>① 任意継続掛金 (1)のア又はイの額×94.00/1,000（令和6年度）</p> <p>② 介護掛金 (1)のア又はイの額×18.00/1,000（令和6年度）</p> <p>・介護掛金は、任意継続組合員が40歳に到達した月から満65歳に到達した月の前月までの間、納付していただくものです。</p> <p>・令和7年度の掛金率は、上記の率から変更となる場合があります。令和7年3月に所属所を通じてお知らせする予定です。</p>												
<p>掛金の 納付方法</p>	<p>下記の指定金融機関からの口座振替となります。</p> <p>ただし、任意継続組合員となる月の10日以降に申請があった場合、初回の掛金は振込用紙による払込みになります。</p> <p>指定金融機関 第四北越銀行 大光銀行 新潟県労働金庫 新潟県信用組合 JABバンク（新潟県信用農業協同組合連合会及び新潟県内の農業協同組合）</p> <p>納付方法は月払い、半年払い又は年払いのいずれかによります。 半年払い又は年払いを選択した方は、掛金の割引を受けることができます。</p>												
<p>給付内容</p>	<p>在職中と同様の短期給付を受けることができます（休業給付を除く。）。</p>												

3. 退職後の短期給付について

退職後、任意継続組合員制度に加入しない場合であっても、以下の給付については請求により受けることができます。ただし、退職後に加入することになった他の健康保険（協会けんぽなど）から同一の事由に対して給付を受ける場合には、重複して受けることはできません。

出産費	1年以上組合員であった人が、退職後6月以内に出産したとき。
埋葬料	組合員であった人が、退職後3月以内に亡くなったとき。
傷病手当金	1年以上組合員であった人が、退職の際に傷病手当金を受けているとき。
出産手当金	1年以上組合員であった人が、退職の際に出産手当金を受けているとき。

4. 国民年金への加入手続について

被用者年金制度に加入している人を除き、20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入する必要があります。このため、60歳未満で退職した人は、居住する市区町村の国民年金担当窓口で国民年金第1号被保険者への加入手続をする必要があります。

また、組合員に扶養されていた60歳未満の配偶者については、国民年金第3号被保険者から第1号被保険者へ切り替える手続が必要です。

これらの手続を正しく行わない場合、65歳から受け取る年金（老齢基礎年金）の額に影響が及ぶこととなります。御注意ください。

【手続の際に必要なもの】

- ・当共済組合が発行する資格喪失証明書（又は所属所が発行する組合員（被保険者）資格喪失連絡票）
- ・年金手帳 ・印鑑

5. 組合員証等の返納について

退職後は、再任用フルタイム職員や短時間勤務職員として引き続き勤務する場合を除き、組合員の資格を喪失します。所属所の共済組合事務担当者を経由して、以下のものを共済組合へ返納してください。

種類	色・形状等
① 組合員証（※）	黄色 プラスチック製カード
② 組合員被扶養者証（※）	
③ 高齢受給者証	
④ 限度額適用認定証	白色 ハガキサイズの紙様式
⑤ 特定疾病療養受療証	
⑥ 組合員等 保養所瀬波はまなす荘 保健施設アクアール長岡 利用証	浅黄色 カードサイズの紙様式

【注】②から⑤までのものについては、対象者がいる場合にのみ交付されているものです。

また、（※）については、令和6年12月2日以降「資格確認書」として発行しています。

◆◆◆任意継続組合員と国民健康保険、どっちが有利？◆◆◆

国民健康保険（以下「国保」という。）の当年度の保険料の算定基礎額は、前年の所得に基づくこととなっています。このため、退職した年における国保保険料は、高額になることが想定されます。

一方、退職後の所得がない、又は少ない場合は、退職した翌年の国保保険料は低くなることが考えられます。

このことから、一般的には、退職した年においては、任意継続組合員制度へ加入するほうが、給付（附加給付）と保険料の両方の面で有利になるものと思われます。

なお、国保保険料は、当共済組合ではお答えすることができません。お住まいの市区町村の担当窓口へお問い合わせください。

◆◆◆加入手続の期限について◆◆◆

任意継続組合員の加入手続の期限は、退職の日から起算して20日以内です！（当共済組合必着）

例えば、3月31日に退職した人の場合、4月19日が当共済組合への提出期限となります。

期限を過ぎてから当共済組合に必要書類が届いても、加入することはできません。

任意継続組合員に加入する際は、あらかじめ在職中に準備を進めておくようにしましょう。

退職後に加入手続をする際は、郵便事情を考慮し、日程に余裕をもって提出しましょう。

◆◆◆任意継続組合員制度に加入することを検討している皆様へ（お願い）◆◆◆

例年、任意継続組合員の加入手続に関し、以下のような想定外のケースがみられます。

- ▶ 任意継続組合員制度への加入の取下げを申し出るケース
- ▶ 任意継続組合員制度に加入した後に、他の医療保険制度との重複加入や当共済組合の組合員資格が引き続くことが判明したため、任意継続組合員資格の喪失を申し出るケース

上記のケースは、いずれも事務の煩雑化のもととなり、他の任意継続組合員に係る事務についても影響を及ぼすことにつながります。

任意継続組合員制度への加入を希望する場合は、あらかじめ以下のことについて確認し、よく検討をしてくださるようお願いいたします。

- ▶ 退職後に再就職をするかどうか
(退職前と同じ市町村・一部事務組合に再就職をする場合を含む。)
- ▶ 再就職をした場合、健康保険に加入できるかどうか
- ▶ 家族が加入する健康保険の被扶養者になることができるかどうか



お問い合わせ先 保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

6. 退職に伴う年金（共済）の手続（長期給付の適用を受ける組合員のみ）

（1）退職届書等の提出

退職された場合（長期給付の適用を受ける組合員が短期組合員となったときを含む。）は、年金受給権の有無にかかわらず、次の書類を退職時の所属所を経由して共済組合年金課に提出してください。

- 「退職届書」
- 「組合員期間等証明書」

- ※1 退職後、暫定再任用制度等により引き続きフルタイム勤務となる場合は、提出不要です。
- ※2 退職後、引き続き国、都道府県、公立学校、警察、県外の自治体の職員となる方は、上記に関わらず、「履歴書」（平成27年10月1日以降に当共済組合に加入した方を除く。）と「組合員期間等証明書」を提出してください。

（2）在職中に年金受給権が発生している方の手続

上記「（1）退職届書等の提出」に併せて、次の手続をお願いします。

■既に老齢厚生年金の年金請求を行い、「年金証書」をお持ちの方又は請求中の方

共済組合の職権で年金の受給権が発生した月以後の組合員期間を加算して年金額を再計算しますので、手続不要です。

ただし、税法上の扶養控除等の適用を希望する場合は、「公的年金等の扶養親族等申告書」を提出してください。

■老齢厚生年金の請求手続を行っていない場合

老齢厚生年金の請求手続を行ってください。

※64歳までに受給権が発生する特別支給の年金は、支給を繰下げすることができませんので、必ず請求手続を行ってください。

なお、65歳以降に受給権が発生する本来支給の年金の支給を繰下げしている方は、受給権発生日から10年を経過する日まで引き続き支給を繰下げすることも可能です。

（3）65歳到達後に退職される方の手続

上記「（1）退職届書等の提出」及び「（2）在職中に年金受給権が発生している方の手続」に併せて、退職年金の請求手続を行うことになります。

※退職日から10年を経過する日まで支給を繰下げすることも可能です。

（4）年金受給権が発生していない方へ

支給開始年齢に達する月の概ね3か月前にご自宅宛てに年金請求書が郵送されます。

なお、退職後に氏名・住所が変更となった場合は、共済組合年金課までご連絡ください。

また、支給開始年齢に達する前に年金の繰上げ請求を希望する場合は、共済組合または最寄りの年金事務所にご相談ください。

※退職年金の繰上げ請求については、共済組合年金課にご相談ください。

退職後に、もしも、障害状態になったら？

・65歳までの間に一定の障害状態にある方は、障害厚生年金や障害基礎年金、老齢厚生年金の障害者特例の適用を受けられる場合がありますので、共済組合年金課にお問い合わせください。

※障害者特例は、64歳までの特別支給の年金を受給できる方のみ適用を受けられます。

(参考)

公的年金の支給開始年齢早見表

= 特別支給の年金（繰下げ不可）

生年月日	公務員期間（フルタイムのみ）		退職年金 (退職等年金 給付) ※ 3	民間等期間		国民年金 老齢基礎 年金 ※ 4
	老齢厚生年金 ※ 1 退職共済年金（経過の職域加算額） ※ 2			老齢厚生年金 ※ 1		
	一般組合員	特定消防組合員 ※ 5	男性	女性		
昭和35年 4月 2日～昭和36年 4月 1日	64歳	61歳	65歳	64歳	62歳	65歳
昭和36年 4月 2日～昭和37年 4月 1日	65歳	62歳	65歳	65歳	62歳	65歳
昭和37年 4月 2日～昭和38年 4月 1日	65歳	62歳	65歳	65歳	63歳	65歳
昭和38年 4月 2日～昭和39年 4月 1日	65歳	63歳	65歳	65歳	63歳	65歳
昭和39年 4月 2日～昭和40年 4月 1日	65歳	63歳	65歳	65歳	64歳	65歳
昭和40年 4月 2日～昭和41年 4月 1日	65歳	64歳	65歳	65歳	64歳	65歳
昭和41年 4月 2日～昭和42年 4月 1日	65歳	64歳	65歳	65歳	65歳	65歳
昭和42年 4月 2日以降	65歳	65歳	65歳	65歳	65歳	65歳

- ※ 1 老齢厚生年金の支給開始年齢は、厚生年金の被保険者期間の合計が1年以上あり、公的年金の加入期間と合算対象期間の合計が10年以上ある場合です。
- ※ 2 退職共済年金（経過の職域加算額）の支給開始年齢は、※ 1に加え、平成27年9月30日以前の組合員期間が1年以上ある又は平成27年10月1日をまたいで引き続き組合員期間が1年以上ある場合です。
- ※ 3 退職年金（退職等年金給付）の支給開始年齢は、平成27年10月1日以降の組合員（短期組合員を除く。）期間又は平成27年10月1日に引き続き組合員期間が1年以上あり、公務員（フルタイム）を退職している場合です。
- ※ 4 老齢基礎年金の支給開始年齢は、保険料納付済期間又は保険料免除期間があり、加えて合算対象期間との合計が10年以上ある場合です。
- ※ 5 ここでいう特定消防組合員とは、60歳到達時（60歳到達前に退職した場合は退職時）まで引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在職していた組合員をいいます。

お問い合わせ先：年金課/TEL：025-285-5413

音声データの掲載について

「令和6年度退職予定者向け説明の音声データ」を当共済組合のホームページに公開しています。
お聴きいただき、退職後の生活設計の一助となるよう御活用をお願いします。

なお、音声データが公開されているページを開くためには、ユーザー名とパスワードが必要になります。
詳細については、所属所に送付した「音声データの掲載について（御案内）」を御確認ください。

※新潟県市町村職員共済組合のホームページ
URL …… <http://www.kyousai-niigata.jp>

※スマートフォンでお聴きいただく場合はこちら ⇒

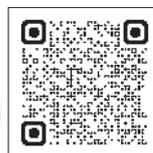


年金（退職（老齢）・障害・遺族）給付事業・年金手続・年金Q&A等は、
全国市町村職員共済組合連合会のホームページを御覧ください。
（長期給付の適用を受ける組合員のみ）

全国市町村職員共済組合連合会 年金関係情報

検索

HP アドレス : <https://ssl.shichousonren.or.jp> (スマートフォン対応)



年金相談チャットボットで知りたいポイントを確認できます！

- ・ねんきん定期便（各種様式PDF及び掲載内容等）
- ・退職(老齢)年金(老齢厚生年金等)の請求手続
* 繰上げ請求、繰下げ申出手続を含む。
- ・障害の状態になった場合の年金(障害厚生年金等)の請求手続
- ・遺族年金(遺族厚生年金等)の請求手続
- ・年金が支給停止となる場合
- ・給付事由の異なる複数の年金権がある場合の併給調整
- ・年金用語集

私が御案内
いたします。



などなど



年金相談チャットボットをご利用いただくにあたり、ホームページ上で次の事項への同意が必要となります。

- ・年金相談チャットボットサービスは、一般的、定型的な質問の回答を行います。相談者様の年金記録等に基づく、個別のご質問へは回答できませんので、あらかじめご了承ください。
- ・年金相談チャットボットサービスは、一般的な事項についてお問い合わせいただいた場合に、自動で回答するものですので、各種お手続きについては、相談者様の判断と責任において行っていただき、年金相談チャットボットサービスで提供される回答以上に詳細な情報を必要とされる方は、当共済組合年金課（☎025-285-5413）まで直接ご連絡ください。
- ・年金相談チャットボットサービスによる相談者様との対応履歴は、今後のサービス改善などに活用されます。

その他

- ・ねんきん定期便でお知らせしている年金見込額等は、地共済年金情報webサイト（<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>）でも確認できます。利用には、当該サイトでユーザID通知書の交付を受ける必要があります。
※地共済年金情報Webサイトは令和7年4月からリニューアル予定です。リニューアル後には、改めてユーザー登録を行う必要があります。

地共済年金情報webサイト相談窓口

全国市町村職員共済組合年金企画課 ☎03-5210-4607（9時～17時（土・日・祝日を除く。））



- ・組合員（短期組合員を除く。）期間は厚生年金第3号被保険者期間であることから、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp>）にも年金関連情報が掲載されています。
- ・短期組合員（厚生年金第1号被保険者）期間のみの方は、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp>）をご覧ください。

7. 退職後の「積立貯金」について

ご加入中の積立貯金は、退職により加入資格を失いますので、解約の手続が必要です。

ただし、任意継続組合員に加入した場合は、退職時に積立貯金に加入している方に限り、継続加入でできます。

加入資格

任意継続組合員。退職時に積立貯金に加入していることが条件。なお、任意継続組合員を脱退するときは解約となります。

継続加入の申込み

令和7年3月14日までに「任意継続組合員・積立貯金継続加入申込書」を所属所経由で提出してください。

預け入れ

退職手当や例月・臨時等の積立はできません。「退職時の貯金残高」を継続した預け入れとなります。

一部払戻し・解約

申込書は直接、共済組合へ送付してください。
毎月15日締切、25日送金（銀行休業日の場合は翌営業日）。
任意継続組合員を脱退したときは、解約申込書を提出してください。

振込先

一部払戻し・解約の振込先は、任意継続掛金振替口座となります。

8. 退職後の「市町村共済グループ保険」について

市町村共済グループ保険は、加入している保障内容で、退職後も団体扱いで継続加入できます。（がん保険※、長期療養収入補償制度は除く。）

継続する場合も継続しない場合も、手続が必要です。

制度名	継続可能年齢
共済保険	退職後80歳まで
医療給付制度 (基本部分) (給付拡大部分)	退職後69歳まで
三大疾病保障制度	退職後79歳まで
入院費用給付制度	退職後69歳まで
退職後継続制度	退職後74歳まで

- ・退職後の保険料は、毎月口座振替。（毎月385円が事務手数料として上乗せされます。）
- ・毎年の更新手続は自宅でできます。
- ・退職後は、新規の加入や増額はできません。

がん保険※	「退職後がん保険継続制度」へ移行。 <u>個人扱い</u> で終身継続可能。
-------	--

◇手続

退職予定者へは、1月中に、手続の詳細をご案内します。同封されている「意思確認用紙」を、継続する場合も継続しない場合も、必ず提出してください。

退職を予定されているグループ保険加入者で2月になっても継続加入等手続の案内が届かない方は、継続する・しないにかかわらず、勤務先の共済組合事務担当者へお知らせください。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp
(株)きょうさいサポート新潟／TEL：025-284-3908

9. 任意継続組合員に係る保健事業について

退職後、任意継続組合員となられた場合に対象となる保健事業は、以下のとおりです。

事業内容		在職中 (組合員)	退職後 (任意継続組合員)
◆疾病予防事業	人間ドック利用助成	○	○ (12,000円)
	・脳ドック利用助成 ・各種検診等利用助成 ・インフルエンザ予防接種助成 ・歯科健診利用助成 ・禁煙診療助成 ・健康電話相談、心の健康相談（メンタルヘルス相談室）	○	×
◆宿泊事業	直営施設（瀬波はまなす荘・アクアレー長岡）や他の市町村職員共済組合の施設等の宿泊利用助成	○	×
◆厚生事業	各種健康づくりセミナー、リフレッシュ教室等	○	×
◆薬品事業	家庭用常備薬の有償あっせん	○	×
◆体力づくり事業	契約プール利用助成、アクアレー長岡プール・温泉利用助成	○	×
◆図書配布事業	出産費・家族出産費請求者に対する育児支援冊子の配布	○	○
◆その他	レクリエーション施設等利用割引	○	×
◆特定健康診査・特定保健指導（40歳以上75歳未満の組合員及びその被扶養者が対象）	詳細については、令和7年5月にお送りする「特定健康診査受診券」に同封するご案内をご覧ください。	○	○

10. 貸付けをご利用中の皆様へ

1. 組合員貸付金の償還

当共済組合から貸付けを受けている組合員が退職により資格を喪失したときは、貸付金の未償還残高の全額を一括で償還することになります。

◎再任用職員等の取扱いについて

再任用職員等として採用され、引き続き当共済組合の組合員となられる場合でも、退職を事由に退職手当が支給される場合は、貸付規則により貸付金残高の全額を一括で償還することになります。

2. 組合員貸付金の償還

貸付金残高は、次のいずれかの方法により償還することになります。

(1) 退職手当により償還する場合

- ① 地方公共団体から支給される退職手当により全額償還する場合
⇒様式第6号「償還金払込書」を提出
- ② 新潟県市町村総合事務組合から支給される退職手当により全額償還する場合
⇒様式第7号の1「組合員貸付金の未償還元金の徴収について（依頼）」を2枚提出

(2) 自己資金により全額償還する場合

⇒様式第6号「償還金払込書」を提出し、貸付経理口座へ送金してください。

☆各様式は、勤務先の共済事務担当者から取り寄せてください。

11. 退職者宿泊優待について

(1) 対象者

退職し組合員資格を喪失した者のうち、当共済組合の引き続き組合員期間が5年以上ある者

(2) 宿泊優待の内容

「退職者宿泊優待券」を発行します。

「瀬波はまなす荘」又は「アクアレー長岡」を宿泊利用する際に持参することにより、退職者本人とその同伴者1人までに対してそれぞれ**1泊2食につき4,000円を控除**します。

退職者本人及びその同伴者の利用をそれぞれ1回として、有効期間内においてあわせて8回まで使用することができます。

(3) 宿泊優待券の有効期間等

宿泊優待券の有効期間は、退職した日の翌日から起算して**5年間**です。

(4) その他

- ① 当共済組合が実施する他の宿泊利用助成との併用はできません。
- ② 素泊まりや1泊朝食付き（夕食なし）利用の場合は、助成対象外です。
- ③ 退職者本人が宿泊利用しない場合は、宿泊優待券の使用はできません。
- ④ **令和7年3月末退職者に係る宿泊優待券については、令和7年5月を目途にご自宅へ送付します。**
- ⑤ 宿泊優待券を破損・紛失した場合の再発行は行いません。



お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

● 年金者連盟からのご案内 ●

加入のお願い

▼ 年金者連盟とは

新潟県市町村職員年金者連盟は、昭和48年に新潟県市町村職員共済組合の年金受給者によって設立された団体で、全国では30万人の会員がいる組織です。

市町村を退職した後の退職公務員及びその遺族の**年金生活の擁護と会員相互の親睦**を図ることを目的に活動しています。**是非、加入をお願いします。**

▼ 年金生活を守るとりくみ

- 現役・退職公務員の処遇改善を政府関係者や国会議員へ要望
- 「連盟だより」の広報誌を発行し連盟活動や年金制度の情勢等を会員へ提供

▼ 会員の福祉事業

- ・県連盟の交流企画や各支部でのイベント事業等
- ・会員の長寿祝及び弔慰金の給付
- ・瀬波はまなす荘・アクアレー長岡の利用助成
- ・団体扱い30%割引の傷害・疾病保険やアフラックがん・医療保険の斡旋
- ・介護・健康などの相談サービス ・葬儀支援サービス ・家庭用常備薬等の斡旋
- ・新規加入会員の特典があります。

▼ 加入資格など

会員資格は、次により本連盟の目的に賛同する方が加入できます。

- ①共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会（以下「全国連合会」という。）から年金を受給している方。
- ②58歳以上で全国連合会より年金を受ける要件を満たしている方。（年金待機者）
- ③本連盟と団体契約をしているアフラックがん・医療保険に加入する方（年齢不問）。

▼ **加入は「年金者連盟加入申込書」に住所等必要事項を記入して、各支部又は連盟事務局に提出ください。**

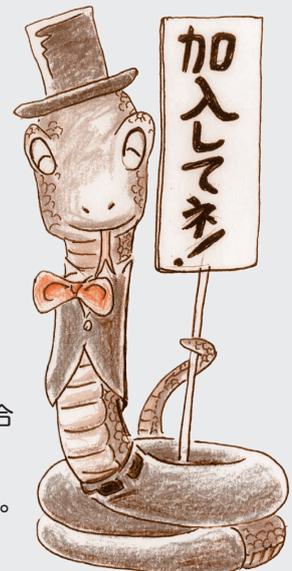
▼ 会費は、支部活動にも活用されます

会費・納付方法は、次のとおりです。

会費は、年額3,000円を6月支給期の年金から天引きにより納付。

年金を受給していない方は会費が免除され福利厚生事業も利用でき、受給開始後の6月から会費を頂戴します。

納付された会費は活動費として各支部に還元されます。



お問い合わせは

新潟県市町村職員年金者連盟
新潟市中央区新光町4番地1
新潟県自治会館4階
電話 025-284-3838
(午前9時から午後4時)

夫婦共働き家庭の皆様へ！ ー扶養認定に関する大切なお知らせー

子供の扶養認定は、両親のうち収入の高いほうに届け出ることが原則です！

夫婦で共働きの世帯において子供を養育している場合、収入のより高いほうが、その子に対する主たる生計維持者となります。

昇給・昇格などの理由により給料月額が変わったときや、勤務先からの源泉徴収票を受け取ったときなどは、夫婦間で収入が逆転していないかどうか、今後もその状況が見込まれるかどうか、確認をお願いします。



夫婦間の収入が逆転しており、今後もその状況が引き続くことが見込まれる場合は、速やかに被扶養者に関する手続（取消又は認定）をお願いします。

なお、この取扱いは、夫婦のうち片方が個人事業主などにより国民健康保険に加入している場合も、同様となります。

個人事業主における事業所得や農業所得に関する留意点

事業所得や農業所得については、当該事業における必要経費（当共済組合が認めたものに限る。）を差し引いた後の金額が、被扶養者認定における所得となります。

所得証明書に記載される所得金額とは異なるので、御注意ください。

共済組合へ届け出ていただく「短期給付金等振込口座」について！

ゆうちょ銀行や楽天銀行、信用金庫などは、届け出ることができません！

当共済組合から組合員の皆様へ各種給付金などを送金する「短期給付金等振込口座」は、取扱い可能な金融機関が限られています。

【短期給付金等振込口座として取扱いが可能な金融機関】

- ・ 第四北越銀行 ・ 大光銀行 ・ 新潟県労働金庫 ・ 新潟県信用組合
- ・ 新潟県信用農業協同組合連合会 ・ 新潟県内の各農業協同組合



なお、この取扱いは、退職後に任意継続組合員制度に加入する場合も同様です。退職を予定している方は、この点も御注意ください。

お問い合わせ先 保険課 / TEL : 025-285-5412 E-mail : hoken@kyousai-niigata.jp

退職準備型ライフプランセミナーを開催しました！

9月4日、5日、6日に、瀬波はまなす荘にて、退職準備型ライフプランセミナーを全3回開催しました。退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今からすべきことや心構えなど、ベテラン講師による実体験を踏まえた楽しい講演で、参加者から大変好評いただきました。いずれの日程も多数のご参加をいただきありがとうございました。来年も開催しますので、是非、ご参加ください。

参加者からの感想

- ・とても分かりやすく、今後のライフプラン作成の参考となった。
- ・とても勉強になった。また受講したいと思う。
- ・もうすぐ定年なので、もっと早くにセミナーを受講すれば良かった。まわりの若い人にも勧めたい。



受けましょう！ 特定保健指導

1

最近おなかポッコリした？
健康診断の結果もイマイチだったし…

！ そういえば
共済組合から特定保健指導の案内が来てたっけ…

2

よし、特定保健指導行こう！

「生活習慣を見直して、少しずつ改善しましょう！」

3

バランスの良い食事！

「これならワタシもできるかも♪」

適度な運動！

4

去年より良くなってるじゃーん♡

いいね 健康診断検査結果 いいね

生活習慣病を未然に防ぎ、健康な毎日を手に入れるために…… 「受けよう 特定健診・特定保健指導」

公式サイトからのインターネット限定プラン

組合員限定

冬得 宿泊プラン

ご宿泊対象期間

令和6年12月1日(日)～令和7年2月28日(金)

冬の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！

シングル1名様
7,000円～

ツイン2名様
10,000円～

特典①
朝食チケット

特典②
ミネラルウォーター

ご宿泊料金は日にもちによって変動致します。

● ご予約方法 ●

- まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

- トップページの「組合員様のプラン一覧はこちら」をクリックしてください。
- プラン一覧より【組合員限定】冬得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになったJALまたはANAのダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。また、一部の旅行代理店(JTBやKNTなど)でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。

 **東京グリーンパレス**
全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<https://www.tokyogp.com/>

「家庭用常備薬等」斡旋のご案内

特納品

- ・小容量!お求めやすい価格!
- ・薬局等では市販されておりません!
- ・福利厚生の一環として皆様へ特別にご案内しております!

このマークが目印です!!

FAX&郵便&WEB



皆様の健康管理の一環として家庭用常備薬等のご案内を行います。これからの季節の疾病予防にぜひご活用ください。

申込締切日

令和7年2月28日(金)

●郵送の場合は、当日必着、WEBの場合は、24:00まで締切後の受付はできませんので、お早めにお申込みください。

申込方法

- いずれかの方法でお申込みください。
- [FAXにてお申込みの場合]**
申込書を切り取り、FAXしてください。FAX:072-940-6092
- [郵送にてお申込みの場合]**
右上の宛名ラベルを切り取り、封筒の左上部に貼って郵送にてお申込みください。
- [WEBにてお申込みの場合]**
下記アドレスよりお申込みください。

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/niigatas>

WEBでのお申込みがおすすめ!!

※スマホからもお申込みができます

●WEB限定割引商品 多数あり。
カタログには載っていない商品もあります!
個数限定等 全240品目 掲載。

ID » niigata
パスワード » 2025



送料

購入金額3,000円以上は送料無料。
3,000円未満は別途600円の送料がかかります。

1.店舗の管理及び運営に関する事項

一、許可の区分の別	店舗販売業
二、店舗販売業者の氏名又は名称、店舗販売業の許可証の記載事項	店舗販売者：白石薬品株式会社 店舗名称：白石薬品株式会社 許可番号：第V0087号 店舗所在地：大阪府茨木市五日市1丁目10番23号 有効期間：令和2年4月8日～令和8年4月7日
三、店舗管理者の氏名	西田 正
四、当該店舗に勤務する薬剤師又は登録販売者の別、その氏名及び担当業務	薬剤師 藤 涼菜(販売業務全般) 薬剤師 山脇 直(販売業務全般) 登録販売者 西田 正(販売業務全般) 登録販売者 上野 慎治(販売業務全般) 登録販売者 尾形 真(販売業務全般) 登録販売者 藤田 知恵(販売業務全般) 登録販売者 北川 智(販売業務全般)
五、取り扱う要指導医薬品及び一般用医薬品の区分	第2類医薬品(指定第2類医薬品)、第3類医薬品
六、当該店舗に勤務する者の名札等による区別に関する説明	薬剤師：薬剤師!と記した名札を着用 登録販売者：「登録販売者」と記した名札を着用
七、営業時間、営業時間外で相談できる時間及び営業時間外で医薬品の購入又は譲受けの申込みを受付する時間	月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) 時間外での相談・医薬品購入・譲受けはございません。 FAX・Web・メールから申し込みは随時受付しております。 TEL:072-645-4666 FAX:072-645-4667 e-Mail:yakuten@shiraiyakuin.co.jp
八、相談時及び緊急時の電話番号その他連絡先	

2.要指導医薬品及び一般用医薬品の販売に関する制度に関する事項

一、要指導医薬品、第1類医薬品、第2類医薬品及び第3類医薬品の定義及びこれに関する解説	要指導医薬品:対面薬剤師による情報確認が必要な医薬品 一般用医薬品として使用量が少いもの、または、薬性に指定されるもの ①短期間(原則1週間以内)で使用する医薬品 ※当該医薬品は(注)1(副作用の安全性や服用方法・注意)に注意を要するもの 扱っております。 ②第2類医薬品「スナ」が比較的低い医薬品 (まれに重要な健康被害が生じる可能性がある成分を含むもの、風邪薬、発熱薬、胃腸薬など) ③第3類医薬品「スナ」が比較的低い医薬品 (身体の体調・不調が軽くなるおそれのある成分を含むもの、ビタミン類など)
二、要指導医薬品、第1類医薬品、第2類医薬品及び第3類医薬品の表示に関する解説	医薬品一覧や各商品の外箱・外装に、それぞれの区分が表記されております。
三、要指導医薬品、第1類医薬品、第2類医薬品及び第3類医薬品の情報の提供及び指導に関する解説	要指導医薬品(薬箱)より、適した情報提供をすることを確認し、 「副作用に関する説明書」を添付し、指導書を行います。 ※当該医薬品は(注)1(副作用)に関する説明書、薬剤師による、書面を用いた情報提供を行います。 ※当該医薬品は(注)2(副作用)に関する説明書、薬剤師又は登録販売者により、必要な情報提供を行うよう努めます。 第3類医薬品:お求めに応じて必要な情報提供をいたします。
四、要指導医薬品の陳列に関する解説	要指導医薬品は一般用医薬品と混在しないよう区別し、 購入者が直視し触れられないよう陳列します。 ※当該医薬品は(注)1(副作用)に関する説明書、薬剤師による、書面を用いた情報提供を行います。

五、指定第2類医薬品の陳列・販売サイト上の表示等に関する解説	指定第2類医薬品は「指定第2類医薬品」「指定第3類医薬品」または「指定第4類医薬品」の区分表示を、販売サイト上には「指定第2類医薬品」または「指定第3類医薬品」に統一して表示いたします。
六、指定第2類医薬品を輸入、譲り受ける際の禁忌確認及び使用について薬剤師又は登録販売者への相談を勧める旨	指定第2類医薬品は、動物医薬品の中でも、小児や妊婦、高齢者、病後、病後回復期に服用する場合は、副作用の発生による健康被害のリスクが分かります。服用者の状態によって重要な副作用が生じる可能性があり、注意を要する医薬品として指定されています。 「服用上の注意」(または添付文書)に、相談は本店舗の薬剤師又は登録販売者までお問い合わせください。
七、一般用医薬品の陳列と販売サイト上の表示に関する解説	同業種特約のため、指定第2類・第3類・第3類医薬品の区分ごとの分類、陳列・販売は、販売サイト上には「指定第2類医薬品」または「指定第3類医薬品」の区分で行い、且、(注)1は医薬品情報で表示するページ ※当該医薬品は(注)1(副作用)に関する説明書、薬剤師による、書面を用いた情報提供を行います。
八、医薬品による健康被害の救済に関する制度に関する解説	病後・病後回復期で処方された医薬品や、薬箱などで購入した医薬品を適正に使用したにもかかわらず発生した副作用で、人長が必要な程度の疾病や障害などの健康被害が生じた場合は、救済を受けることができます。 【救済制度相談窓口】(株)医薬品医療機器総合機構 TEL:0120-149-931
九、個人情報保護の取扱いに関する措置	お客様の個人情報、医薬品の安全性確保及び商品の確実な届け渡いのために使用するもので、それ以外の用途には使用いたしません。 プライバシーマーク取得番号00002890
十、その他必要な事項	新潟県健康・生活衛生課 生活衛生課 薬事課 TEL:072-620-6706

3.特定販売に関わる事項

一、薬局又は店舗の外観・外装の写真	二、一般用医薬品の陳列の状況を示す写真
三、現在勤務している薬剤師又は登録販売者の別及びその氏名	薬剤師: 藤 涼菜 薬剤師: 山脇 直 登録販売者: 西田 正 登録販売者: 上野 慎治 登録販売者: 尾形 真 登録販売者: 藤田 知恵 登録販売者: 北川 智
四、開店時間と特定販売を行う時間と異なる場合にあっては、その開店時間及び特定販売を行う時間	開店時間と特定販売を行う時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) ※当該店舗では特定販売のみを行う時間はございません。
五、特定販売を行う薬局製造販売医薬品又は一般用医薬品の使用期限	一般用医薬品は原則使用期限1年以上の商品を販売いたします。 使用期限1年未満の一般用医薬品を販売する場合は、当該商品情報欄に使用期限を記載します。 ※当該店舗では薬局製造販売医薬品を取り扱っておりません。

【宛名ラベル】(切手不要)

料金受取人払郵便

5 7 8 - 8 7 9 0

河内郵便局
承認
4137

差出有効期間
2025年3月
31日まで切手
はいりません

大阪府東大阪市横枕12番19号
白石薬品株式会社 行

新潟県市町村職員共済組合 常備薬申込書在中



定形郵便物

納品予定

- ① 1/19(日)までの申込……………2月中旬頃お届け
- ② 2/2(日)までの申込……………2月下旬頃お届け
- ③ 2/16(日)までの申込……………3月中旬頃お届け
- ④ 2/28(金)までの申込……………3月下旬頃お届け

支払方法

現品到着後、同封の振込用紙(コンビニ・郵便局対応)にてお支払いください。
※WEB申込みのみクレジット決済が可能です。

お問い合わせ先(販売会社)

■商品のお届け内容、返品・交換に関するお問合せ

返品・交換は配送中の破損、お申込み商品とお届け内容が異なっていた場合に限り承りますが、お客様の都合による返品・返金の際に発生する諸費用は、お客様にご負担いただきます。商品到着後、7日以内に白石薬品様までご連絡ください。

白石薬品株式会社 大阪営業部 TEL.072-940-7085
〒578-0954 大阪府東大阪市横枕12-19 (月～金曜日 9:00～17:00 / 祝日・年末年始を除く)
新潟県市町村職員共済組合 受付係

■お薬の成分・効能などのお問合せ

医薬品販売業者 白石薬品株式会社 TEL.072-645-4666
〒567-0005 大阪府茨木市五日市1-10-33 (月～金曜日 9:00～17:00 / 祝日・年末年始を除く)
店舗管理者: 西田 正(登録販売者) ※お薬情報に関するお問い合わせは、お電話にてお問い合わせください。
※医薬品は使用期限1年以上の商品を販売しております。

医薬品をご購入される方へ

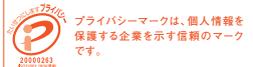
第②類医薬品(指定第2類医薬品)は小児や高齢者、妊婦など禁忌事項に該当する場合、重篤な副作用を生じる可能性があります。医薬品について気になることがございましたら専門家へお問い合わせください。

お薬の詳しい情報はこちらから

●ホームページから検索
白石薬品HP
一般用医薬品情報検索

副作用被害救済制度

お問合せ先:(株)医薬品医療機器総合機構
電話 0120-149-931(フリーダイヤル)
受付時間(月～金)9時～17時(祝日・年末年始を除く)
https://www.pmda.go.jp/kankouhigai_camp/index.html



プライバシーマークは、個人情報保護を確保する企業を示す信頼のマークです。

皆様よりお預かりする個人情報を厳密に管理・保護するため、白石薬品株式会社はプライバシーマークを認証取得しております。

新潟県市町村職員共済組合

<p>感冒の初期(汗をかいていない)の鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や足の痛み(両方製剤)</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★葛根湯エキス顆粒DS 白石薬品</p> <p>30包</p> <p>参考価格 3,960円</p> <p>1,230円</p>	<p>感冒の初期、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や足の痛み</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★葛根湯エキス錠クラシエ(バウチタイプ) クラシエ薬品</p> <p>50錠</p> <p>参考価格 1,540円</p> <p>540円</p>	<p>かぜの初期症状(発熱、さむけ、頭痛、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、肩こり、筋肉痛、手や足の痛み)</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★本草葛根湯シロップ 本製薬</p> <p>30mL×3本</p> <p>参考価格 460円</p> <p>460円</p>	<p>解熱鎮痛剤</p> <p>頭痛・歯痛・生理痛などの鎮痛、悪寒・発熱時の解熱</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★新アネピラソフ 白石薬品</p> <p>24錠</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>390円</p>	<p>頭痛・肩こり痛・生理痛・歯痛・腰痛・関節痛・筋肉痛等の鎮痛、発熱時の解熱</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★パファリンプレミアムDX ライオン</p> <p>20錠</p> <p>参考価格 1,188円</p> <p>1,080円</p>	<p>頭痛、歯痛、生理痛、解熱など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★パファリンA ライオン</p> <p>16錠</p> <p>参考価格 495円</p> <p>280円</p>
<p>頭痛、歯痛、生理痛、悪寒・発熱時の解熱など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★ノーションピュア アラクス</p> <p>20錠</p> <p>参考価格 660円</p> <p>250円</p>	<p>頭痛・歯痛・生理痛・神経痛・腰痛・関節痛・筋肉痛・肩こり痛などの鎮痛、解熱</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★新セデス錠 シオノキヘルスケア</p> <p>10錠</p> <p>参考価格 770円</p> <p>230円</p>	<p>花粉などによるくしゃみ・鼻みずなどの緩和、じんましんなどによる皮膚のはれ・かゆみの緩和</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アレジンAZ錠 第一薬品工業</p> <p>24錠</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>560円</p>	<p>花粉・ハウスダスト(室内塵)などによるような鼻のアレルギー症状の緩和・くしゃみ、鼻水(鼻汁過多)、鼻づまり・アレルギー性鼻炎に</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アスミン鼻炎薬 薬王製薬</p> <p>20錠</p> <p>参考価格 2,310円</p> <p>470円</p>	<p>急性鼻炎、アレルギー性鼻炎または副鼻腔炎による鼻づまり、鼻水、頭重などに</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★ハナスキット鼻炎スプレー タカミツ</p> <p>30mL</p> <p>参考価格 1,100円</p> <p>470円</p>	<p>鼻水、鼻づまり、くしゃみ等に</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL点鼻薬a 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,408円</p> <p>480円</p>
<p>花粉、ハウスダストなどによるくしゃみ、鼻水、鼻づまり、アレルギー用薬</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★ポジナルEP錠 テイカ製薬</p> <p>20錠</p> <p>参考価格 2,200円</p> <p>1,400円</p>	<p>花粉、ハウスダストなどによるくしゃみ、鼻水、鼻づまり、アレルギー用薬</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★新エスペナうがい薬 白石薬品</p> <p>100mL</p> <p>参考価格 660円</p> <p>660円</p>	<p>くしゃみ、のどの炎症による声がかたくなる、のどの不快感、のどの痛み、のどのはれ</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★新エスペナントローチ 白石薬品</p> <p>18錠</p> <p>参考価格 880円</p> <p>480円</p>	<p>口腔内及びのどの殺菌・消毒・洗浄、口臭の除去</p> <p>第3類医薬品</p> <p>インジソうがい薬 シオノキヘルスケア</p> <p>30mL</p> <p>参考価格 330円</p> <p>330円</p>	<p>のどの炎症による痛み、はれ、不快感、声がかたくなる(患部に直接噴霧)</p> <p>第3類医薬品</p> <p>エスペナのどスプレー 白石薬品</p> <p>25mL</p> <p>参考価格 1,045円</p> <p>550円</p>	<p>のどの炎症による痛み、はれ、不快感、声がかたくなる(患部に直接噴霧)</p> <p>第3類医薬品</p> <p>新ルルエースのどスプレーa 第一三共</p> <p>30mL</p> <p>参考価格 1,650円</p> <p>620円</p>
<p>のどの炎症による痛み、はれ、不快感、声がかたくなる、のどの不快感、のどの痛み、のどのはれ</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★新ルルエーストローチs 第一三共</p> <p>12錠</p> <p>参考価格 748円</p> <p>370円</p>	<p>飲みすぎ、胸やけ、胃もたれ、食後嘔吐、胃痛など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★太田胃散(分包) 太田胃散</p> <p>16包</p> <p>参考価格 649円</p> <p>300円</p>	<p>胃部不快感、胃痛、もたれ、胃痛、食後嘔吐、胸やけ、胃痛など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★新キャベジンコーFS 興和</p> <p>110錠</p> <p>参考価格 935円</p> <p>800円</p>	<p>胃のもたれ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、胃痛、胃部不快感、はきけ、むかつき、嘔吐など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>第一三共胃腸薬錠剤s 第一三共</p> <p>50錠</p> <p>参考価格 770円</p> <p>340円</p>	<p>胃のもたれ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、胃痛、胃部不快感、はきけ、むかつき、嘔吐など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>第一三共胃腸薬細粒s 第一三共</p> <p>12包</p> <p>参考価格 770円</p> <p>360円</p>	<p>胃痛、胃もたれ、胸やけ、嘔吐、多量げっぷ、胃重、胃部不快感、はきけ、むかつきなど</p> <p>第2類医薬品</p> <p>スクラート胃腸薬(顆粒) ライオン</p> <p>12包</p> <p>参考価格 1,045円</p> <p>680円</p>
<p>胃酸過多、胸やけ、胃部不快感、胃部不快感、胃もたれ、はきけ(二日酔いなど)</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★クラシエ和漢胃腸薬G クラシエ薬品</p> <p>27錠</p> <p>参考価格 1,045円</p> <p>500円</p>	<p>下痢、食あたり、水あたりなど</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★正露丸 大幸薬品</p> <p>50粒</p> <p>参考価格 539円</p> <p>360円</p>	<p>腹痛を伴うなど突発性の下痢に、口で溶けてすぐでものめる下痢止めです</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★ストップ下痢止めEX ライオン</p> <p>6錠</p> <p>参考価格 638円</p> <p>560円</p>	<p>胃の不快感、胃痛、もたれ、胃痛、食後嘔吐、胸やけ、胃痛など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★第一三共胃腸薬錠剤s 第一三共</p> <p>50錠</p> <p>参考価格 770円</p> <p>340円</p>	<p>眼精疲労、筋肉痛、関節痛、神経痛、手足のしびれの緩和、肉体的疲労時、病中病後の体力低下時、妊娠・授乳期のビタミンB1・B6・B12の補給</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アリアミンEXプラス アリアミン製薬</p> <p>60錠</p> <p>参考価格 2,398円</p> <p>2,100円</p>	<p>眼精疲労、筋肉痛、関節痛、神経痛、手足のしびれの緩和、肉体的疲労時、病中病後の体力低下時、妊娠・授乳期のビタミンB1・B6・B12の補給</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★ニュービタミンEXα 新日製薬</p> <p>90錠</p> <p>参考価格 4,378円</p> <p>1,180円</p>
<p>肩こり、腰痛、眼精疲労の緩和など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★ノイビタエースEX 第一三共</p> <p>60錠</p> <p>参考価格 2,530円</p> <p>1,180円</p>	<p>体力充実して腰部に皮下脂肪が多く、便秘がちな人の肥満症、高血圧や肥満に伴う便秘など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★キューピーコーワゴールドα 興和</p> <p>90錠</p> <p>参考価格 2,420円</p> <p>2,040円</p>	<p>未糖質含有率にきび・吹き出物、口内炎、口角炎、口唇炎、かぶれたたれの緩和など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★フルタイムEC 白石薬品</p> <p>54包</p> <p>参考価格 6,600円</p> <p>2,380円</p>	<p>肌あれ、にきび・吹き出物、口内炎、口角炎、口唇炎、かぶれたたれの緩和など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★ワダカルシュームエースEX ワダカルシューム製薬</p> <p>140錠</p> <p>参考価格 2,640円</p> <p>2,420円</p>	<p>しみ・そばかす、日やけどの色素沈着、全身倦怠、二日酔い、にきび、湿疹など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★ハイチオールCプラス2 エスエス製薬</p> <p>60錠</p> <p>参考価格 1,650円</p> <p>1,080円</p>	<p>しみ・そばかす、日やけどの色色素沈着、全身倦怠、二日酔い、にきび、湿疹など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★ハイチオールCホワイトティア エスエス製薬</p> <p>40錠</p> <p>参考価格 1,815円</p> <p>1,100円</p>
<p>体力充実して腰部に皮下脂肪が多く、便秘がちな人の肥満症、高血圧や肥満に伴う便秘など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★ピタミンシライシ 白石薬品</p> <p>84錠</p> <p>参考価格 1,760円</p> <p>700円</p>	<p>体力充実して腰部に皮下脂肪が多く、便秘がちな人の肥満症、高血圧や肥満に伴う便秘など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★(ワタ)漢方防風通聖錠エキスEX錠 クラシエ薬品</p> <p>168錠</p> <p>参考価格 8,300円</p> <p>1,750円</p>	<p>未糖質含有率にきび・吹き出物、口内炎、口角炎、口唇炎、かぶれたたれの緩和など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★フルタイムEC 白石薬品</p> <p>54包</p> <p>参考価格 6,600円</p> <p>2,380円</p>	<p>肌あれ、にきび・吹き出物、口内炎、口角炎、口唇炎、かぶれたたれの緩和など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★ワダカルシュームエースEX ワダカルシューム製薬</p> <p>140錠</p> <p>参考価格 2,640円</p> <p>2,420円</p>	<p>しみ・そばかす、日やけどの色色素沈着、全身倦怠、二日酔い、にきび、湿疹など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★ハイチオールCプラス2 エスエス製薬</p> <p>60錠</p> <p>参考価格 1,650円</p> <p>1,080円</p>	<p>しみ・そばかす、日やけどの色色素沈着、全身倦怠、二日酔い、にきび、湿疹など</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★ハイチオールCホワイトティア エスエス製薬</p> <p>40錠</p> <p>参考価格 1,815円</p> <p>1,100円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、眼病予防など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★パタックス液ID 第一三共</p> <p>40mL</p> <p>参考価格 1,980円</p> <p>560円</p>	<p>目のかゆみ、目の充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥、目の充血、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★パタックスうすびたシップ 第一三共</p> <p>12枚</p> <p>参考価格 1,078円</p> <p>470円</p>	<p>目のかゆみ、目の充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★パスタイムプラス 祐徳薬品工業</p> <p>30枚</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p> <p>参考価格 990円</p> <p>620円</p>	<p>花弁による目の充血、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★マリエンダIXテープ 大判 タカミツ</p> <p>7枚入</p> <p>参考価格 1,320円</p> <p>570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第3類医薬品</p> <p>★アイビットE40 テイカ製薬</p> <p>15mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>240円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補給、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★爽AL目薬 第一三共</p> <p>16mL</p> <p>参考価格 1,738円</p> <p>200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★アイビットFX テイカ製薬</p> <p>12mL</p> <p>参考価格 1,210円</p> <p>280円</p>
<p>目のかゆみ、結膜充血、目の疲れ、目の痛み、目の腫れ、目の赤み、目の痒み、目の乾燥</p> <p>第2類医薬品</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン</p> <p>13mL</p>					

肌にやさしい無着色・弱酸性 10時間冷却



冷却シート(子供用)
白金製薬
18枚

参考価格 430円
オープン

虫歯、歯肉炎、口臭を予防。口内の菌の住み家に有効成分が浸透し殺菌、液体歯みがき



薬用リントールケアプラス
JNTLコンシューマヘルス 500mL

参考価格 790円
オープン

虫歯予防に。内容:GUMデンタルブラシ #191×6本



GUMデンタル6本パック (#191 M)
サンスター 1パック

参考価格 1,080円
オープン

すり傷、きり傷、かき傷など



メンタム
白石薬品 20g

参考価格 320円
オープン

肌あれ、乾燥した肌に、皮膚の新陳代謝を促し、血循環を促進し、適度な油分・水分の補給をします



メンタムメディカルクリームG
近江兄弟社 145g

参考価格 570円
オープン

国産の杜仲エキスと国産のしじみエキス、L-オルニチンを配合。お酒が好きな方に(摂取目安量:1日6粒(粒数)約37日分)



杜仲エキス&しじみエキス+オルニチン
補完医療製薬 222粒

参考価格 2,680円
オープン

青森県産の無農薬の国産の有機質配合をバランスよく配合。(摂取目安量:1日2粒)



国産にんにく卵黄
ワイス 60粒×2個セット

参考価格 2,900円
オープン

龍のいやなにおいを消し、ハリの中をサラサラに保ちます。白くならないミクローバウダー配合



くつ消臭スプレー
立石香堂 200mL

参考価格 560円
オープン

通気性の良い3層構造の不織布マスク。顔面がでかい立体的構造。サイズ:17.5cm×9cm



サージカルマスクYS
横井定 50枚

参考価格 450円
オープン

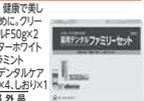
乾燥によるくすみを消し、ハリのある艶やかな素肌へ導くオールインワンジェル



コラリッチEX プライティングジェル(ビッグサイズ)
キューティ 120g

参考価格 6,600円
オープン

家族全員 健康で美しい歯のために、グリーンデンタルF50g×2、リントールホワイトクリスタルF50g×2、リントールケア歯ブラシ4、しほり1



薬用デンタルファミリーセット
第一三共 3Pセット

参考価格 1,370円
特

歯を白くする・ムシ歯予防・タバコのヤニをとる・口臭予防・シャリツとした使用感。薬用



オーラソー プレミアムステインクリアー
サンスター【プレミアムミント】サンスター 5T 100g

参考価格 390円
オープン

ふんわりマイルド繊維が歯垢を取り除く



フレッシュフロスピック
デンタルフロス 50本

参考価格 130円
オープン

かゆみ、虫さされ



サトウ肉軟膏
佐藤製薬 50mL

参考価格 410円
オープン

水虫、いんきん、たむし、げにたむし



★新ウナコワークール
興和 30mL

参考価格 400円
オープン

移動の多い毎日の健康維持にお役立てください(摂取目安量:1日15~30粒)



★マキキュロEX8クリーム
万福製薬 30g

参考価格 990円
オープン

視覚音響と熟成揮発性のダブルのお香とスポン配合(摂取目安量:1日2粒)



熟成香許と伝統黒許
ワイス 60粒×2個セット

参考価格 2,000円
オープン

PM2.5対応フィルター、花粉・ウイルスを含む消滅99%カットフィルター使用。サイズ約17.5cm×9cm



使い切りマスク ふつうサイズ
COCOORO 50枚

参考価格 440円
オープン

乾燥によるくすみやハリのある艶やかな素肌へ導くオールインワンジェル



コラリッチEX プライティングリフトジェル(ハーフサイズ)
キューティ 28g

参考価格 1,700円
オープン

*期中に於いて、メーカーの都合によりパッケージ変更及び品切れがある場合はご容赦ください。医薬品をご使用の際は説明書(添付文書)をよく読んで、正しくお使いください。

歯槽膿瘍、歯肉炎、歯石沈着の予防に歯と歯ぐきをトータルケア! グリーンデンタルF(50g×2)、歯ブラシ(2本)



グリーンデンタル薬用歯みがきセット
第一三共 2Pセット

参考価格 770円
特

口臭・ネバつきを伴う歯肉炎・歯周炎の予防、口臭の防止、口中を浄化・爽快、ムシ歯を落とすなど



サンスター薬用歯みがきPU(スバイミントタイプ)
サンスター 85g

参考価格 590円
特

口内炎、舌炎



サトウ肉軟膏
佐藤製薬 8g

参考価格 410円
オープン

手指のあれ、ひじひざ・かかとの角化症など(原薬20%+ビタミンE配合)



ニューウレアクリーム20%
第一三共 45g

参考価格 480円
特

栄養機能食品(鉄・葉酸)2種類。乳酸菌配合。(摂取目安量:1日2粒)約30日分



食べるサプリ 鉄・葉酸+W乳酸菌
ワイス 60粒

参考価格 1,100円
オープン

大麦、はぶ茶、ハトムギ、杜仲茶、バナバ茶、ルイボス茶をブレンド



ダイエット減肥茶
本草製薬 5g×48包

参考価格 470円
オープン

薬用成分、高保湿成分セアルロン酸配合。弱酸性のきめ細かな泡。ナチュールローラルの香り



薬用泡ハンドソープ
熊野油研 250mL

参考価格 390円
オープン

かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、発熱、頭痛など)の緩和



★エスバネアースAEC
【第2類医薬品】白石薬品(50錠)

参考価格 530円
特

かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、発熱、頭痛など)の緩和



★改源
【第1類医薬品】カイゲンファーマ(9包)

参考価格 400円
特

薬用歯みがき、ビタミンE配合、歯と歯ぐきのトータルケアに。9種の薬用成分



グリーンデンタルF
第一三共 50g

参考価格 450円
特

奥歯にも歯の裏側にも届くロングネック



デンタルケア歯ブラシ
第一三共 1本

参考価格 100円
特

虫さされ、かゆみ、あせも、かぶれ、湿疹、皮膚炎、しもやけ、じんましん



★マキロンかゆみどめ液A
第一三共 50mL

参考価格 460円
特

すり傷、切り傷、かき傷、靴ずれ、創傷面の殺菌・消毒など



マキロンS
第一三共 40mL

参考価格 230円
特

栄養機能食品(ビタミンC)。レモン風味のチェアブルタイプ(摂取目安量:1日5粒)30日分



食べるサプリ ビタミンC
ワイス 150粒

参考価格 1,100円
オープン

九州産の青汁に乳酸菌などを加えた栄養機能食品(ビタミンB6)京都宇治抹茶社立(摂取目安量:1日1包)



国産の青汁
白石薬品 3g×60包

参考価格 2,890円
オープン

薬用成分、高保湿成分セアルロン酸配合。弱酸性のきめ細かな泡。ナチュールローラルの香り



薬用泡ハンドソープ 詰替
熊野油研 200mL

参考価格 180円
オープン

かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、発熱、頭痛など)の緩和



★プレコールかぜ薬錠
【第2類医薬品】第一三共(60錠)

参考価格 610円
特

かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、発熱、頭痛など)の緩和



★新スマイルメディック
【第1類医薬品】カゲイ・イペー(44包)

参考価格 1,380円
特

白い歯・美しい口もとのトータルケア



薬用APホワイトベストリフleshジュメント
サンスター 110g

参考価格 520円
特

歯科医院推奨歯ブラシ 毛のかたさふつつ



デンタルブラシ C-19Plus 4本パック
J・H・P 1パック

参考価格 450円
特

かぶれ、かゆみ、虫さされ、あせも、しっしんなど



新オイラックスHクリーム
第一三共 10g

参考価格 350円
特

かゆみ、かぶれ、湿疹、じんましんなど



★MHS
池田模範堂 6g

参考価格 140円
特

アントシアニン&ルテイン配合ですっきり生活を応援します! (摂取目安量:1日4粒)



すっきりブルーベリー&ルテイン
ワイス 120粒

参考価格 2,400円
オープン

保水力を高めハリ・弾力、いつもきれいな笑顔のために(摂取目安量:1日6粒)



美コラーゲン+ヒアルロン酸&アセチル
ワイス 180粒×2個セット

参考価格 2,800円
オープン

保水力を高めハリ・弾力、いつもきれいな笑顔のために(摂取目安量:1日3粒)



3種のウコン粒
ワイス 90粒×2個セット

参考価格 2,000円
オープン

耳・口・鼻・おへそなどのお手入れに



ファミリーメンバー
ワイス 200本

参考価格 200円
オープン

乾燥によるくすみやハリのある艶やかな素肌へ導くオールインワンジェル



コラリッチEX プライティングリフトジェル(ビッグサイズ)
キューティ 120g

参考価格 390円
オープン

歯周病(歯肉炎・歯周炎)予防。ハブキを内側から強くして歯周病予防。6才から



ガム歯周プロケアペースト
サンスター 90g

参考価格 500円
特

4つの角を持つダイヤ毛(フック配合)で歯面の歯垢を効果的に除去するブラッシング



デンタルプロブラックダイヤ超極細コンパクトふつう6本パック
デンタルプロ 1パック

参考価格 1,180円
特

にきび、しもやけ、吹き出物、ひび、あかざれなど



オロナインH軟膏
大塚製薬 20g

参考価格 340円
オープン

いぼ、皮膚のあれ、[ヨウイン]はハトムギの皮を除いた種で、昔からお肌のために用いられてきた生薬。



新ヨウインタブレットクラシエ
クラシエ薬品 126錠

参考価格 1,580円
特

ヨウイン味のチュアブルタイプ。水なしでも、どこでも健康生活を応援(摂取目安量:1日2粒)30日分



食べるサプリ ブルコサミン
ワイス 60粒

参考価格 1,200円
オープン

保水力を高めハリ・弾力、いつもきれいな笑顔のために(摂取目安量:1日3粒)



3種のウコン粒
ワイス 90粒×2個セット

参考価格 2,000円
オープン

乾燥によるくすみやハリのある艶やかな素肌へ導くオールインワンジェル



コラリッチEX プライティングリフトジェル(ビッグサイズ)
キューティ 120g

参考価格 390円
オープン

▲ 濫用等のおそれのある医薬品 ▲

▲ 付いた医薬品をお申込みのお客様へ (薬機法施行規則第147条の3)

▲ 付いた医薬品は濫用等のおそれのある成分を含んでいます。薬機法の規定により、下記に該当する方のお申込みいただけません。なお、ご不明な点がございましたら白石薬品株式会社までお問い合わせください。

●ここ1週間くらいに、他の薬局等で同様の医薬品を大量・頻回購入していない ●適正な使用を目的としている ●18才以上である

感 冒 薬

108 ★エスバネアースAEC 参考価格 530円
109 ★プレコールかぜ薬錠 参考価格 610円
110 ★コルゲンコーワかぜ錠 参考価格 530円
111 ★新プレコールS顆粒 参考価格 390円

112 ★改源 参考価格 400円
113 ★新スマイルメディック 参考価格 1,380円
114 ★プレコール鼻炎カプセルA 参考価格 330円
115 ★新エスバネアース鼻炎カプセル 参考価格 310円

セルフレメディケーション 税制 (医療費控除の特例) について

詳しい内容につきましては、弊社ホームページ「セルフレメディケーション税制に関するQ&A」もしくは、左記相談窓口にてご確認ください。

●法改正により2022年1月1日よりセルフレメディケーション税制(税制)の対象となる医薬品が追加されました。

お問い合わせ窓口:白石薬品株式会社 TEL 072-622-8500(平日9:00~17:00)

★=品名の前にある★印がセルフレメディケーション税制の対象となる医薬品です

申込書

日中連絡先		() -
お届け先	ご住所	〒
	フリガナ	
	お名前	様

新潟県市町村職員共済組合

★=品名の前にある★印がセルフメディケーション税制の対象となる医薬品です

品名	数量	金額	品名	数量	金額	品名	数量	金額
★葛根湯エキス顆粒DS	1,230	1	★パテックス液ID	560	44	食べるサプリ 鉄・葉酸+W乳酸菌	1,100	87
★葛根湯エキス錠クラシエ(パウチタイプ)	540	2	★パテックスすずびたシップ	470	45	食べるサプリ ビタミンC	1,100	88
★本草葛根湯シロップ	460	3	★パスタイムプラス	570	46	すっきりブルーベリー&ルテイン	2,400	89
★新アネピラソフト	390	4	★爽AL目薬	200	47	食べるサプリ グルコサミン	1,200	90
★バファリンプレミアムDX	1,080	5	★アイビットFX	280	48	杜鰈エキス&しじみエキス+オルニチン	2,680	91
★バファリンA	280	6	スマイル40EXゴールド	620	49	コンドロイチン&グルコサミン	2,500	92
★ノーシンピュア	250	7	★マリンアイALG EX	860	50	ダイエット減肥茶	470	93
★新セデス錠	230	8	アイビットE40	240	51	国産の青汁	2,890	94
★アレジンAZ錠	560	9	OAリッチ目薬	290	52	美コラーゲン+ヒアルロン酸&プラセンタ	2,800	95
★アスミン鼻炎薬	470	10	ティアリッチ目薬	300	53	3種のウコン粒	2,000	96
★ハナスキット鼻炎スプレー	470	11	バンドエイドキズパッドふつうサイズ	440	54	国産にんにく卵黄	2,900	97
★爽AL点鼻薬a	480	12	防水救急ばんそう膏(Mサイズ)	320	55	熟成香酢と伝統黒酢	2,000	98
★ポジナールEP錠	1,400	13	防水カットバンド	390	56	薬用泡ハンドソープ	390	99
新エスペナントうがい薬	660	14	バンドエイド 肌色 Mサイズ	340	57	薬用泡ハンドソープ 詰替	180	100
★新エスペナントローチ	480	15	バンドエイド 防水 Mサイズ	480	58	ファミリーメンボー	200	101
イソジンうがい薬	330	16	ケアリーヴ(Mサイズ)	190	59	足スッキリ爽快シート	390	102
エスペナントのどスプレー	550	17	冷却シート(大人用)	430	60	くつのもみスプレー	560	103
新ルルエースのどスプレーa	620	18	冷却シート(子供用)	430	61	使い切りマスク ふつうサイズ	440	104
新ルルエースローチs	370	19	薬用デンタルファミリーセット	1,370	62	サージカルマスクYS	450	105
太田胃散(分包)	300	20	グリーンデンタルF薬用歯みがきセット	770	63	コラリッチEX プライアントングリフトジェル(ハーフサイズ)	1,700	106
新キャベジンコーワS	800	21	グリーンデンタルF	450	64	コラリッチEX プライアントングリフトジェル(ビッグサイズ)	6,600	107
第一三共胃腸薬錠剤s	340	22	薬用APホワイトペストリフレッシュミント	520	65			
第一三共胃腸薬細粒s	360	23	ガム歯周プロケアペースト	500	66			
スクラート胃腸薬(顆粒)	680	24	薬用リステリントータルケアプラス	790	67			
クラシエ和漢胃腸薬G	500	25	オーラツーツー プレミアムステインクリアペースト[プレミアムミント]	390	68			
正露丸	360	26	サンスター薬用塩化ナトリウム(スライシミンタイプ)	590	69			
ストップ下痢止めEX	560	27	デンタルケア歯ブラシ	100	70			
ワダカルシュームエースEX	2,420	28	デンタルブラシ C-19Plus 4本パック	450	71			
アリナミンEXプラス	2,100	29	デンタルプロ ブラックダイヤモンド 超極細毛コンパクト ふつう 6本パック	1,180	72			
ニュービタミンEXα	1,180	30	GUMデンタル6本パック (#191 M)	1,080	73			
ノイビタエースEX	1,180	31	フレッシュフロスピック	130	74			
キューピーコーワゴールドα	2,040	32	サトウ口内軟膏	410	75			
フルタイムEC	2,380	33	★マキロンかゆみどめ液A	460	76			
チョコラBBプラス	1,450	34	新オイラックスHクリーム	350	77			
ハイチオールCプラス2	1,080	35	オロナインH軟膏	340	78			
ハイチオールCホワイトティア	1,100	36	メンタム	320	79			
ビタミンCシライシ	700	37	★新ウナコワークール	400	80			
★クラシエ漢方防風通聖散料エキスEX錠	1,750	38	ニューウレアクリーム20%	480	81			
★阪本漢法の防風通聖散錠ゴールドZST	4,950	39	マキロンS	230	82			
★ロキテクトローション	600	40	★ムヒS	140	83			
★ロキエフェクトLXテープα	690	41	新ヨクイニンタブレットクラシエ	1,580	84			
★リフェンダID0.5%	930	42	メンタームメディカルクリームG	570	85			
★リフェンダLXテープ 大判	570	43	★マイキュロンEX8クリーム	990	86			

区分	品名	数量	金額
感胃薬	△ ★エスペナントエースAEC	530	108
	△ ★プレコールかぜ薬錠	610	109
	△ ★コルゲンコーワかぜ錠	530	110
	△ ★新プレコールS顆粒	390	111
	△ ★改源	400	112
鼻炎薬	△ ★新スマイルメディック	1,380	113
	△ ★プレコール鼻炎ケアセルA	330	114
	△ ★新エスペナント鼻炎ケアセル	310	115

△印の医薬品を複数個お申込みされる方は、下記【理由欄】へ必ずチェックをお願いします！(複数回答可能)

△印の商品は、お薬の販売に関する法律(薬機法)により、原則、薬効分類(感冒薬・鼻炎薬等)ごとに1人1包装単位(1箱等)の販売です。複数個お申込みされる方は理由欄にチェックを入れて下さい。また、違う商品でも薬効が同じ場合、例えば、○感冒薬、□風邪薬、△風邪薬A錠をそれぞれ1個ずつお申込みの場合、同一薬効(風邪薬)なので、複数個のお申込みとなります。理由欄に✓チェックを入れて下さい。

【理由欄】(※後日、専門家よりご連絡させていただく場合があります。)

①家族等の何人かで使用するため。 ②必要な時にすぐ購入できないため。
③大容量包装がないため。 ④家族等違う種類を使うため。
⑤その他の理由()

① 小計	計	円
② 送料(3,000円以上は無料)	無料	・ 600円
③ 合計金額(①+②)		円

お申込み前に必ず内容確認をお願いします。

申込方法 FAX 072-940-6092 申込締切日 令和7年2月28日(金)まで

●【申込締切日】「納品予定」「支払方法」「商品の返品・交換についてのお問い合わせ」は17ページをご確認ください。

1月下旬に「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します

医療費増高対策の一環として「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を、1月下旬に所属所を通して該当者に配布します。

1 「医療費通知書」について

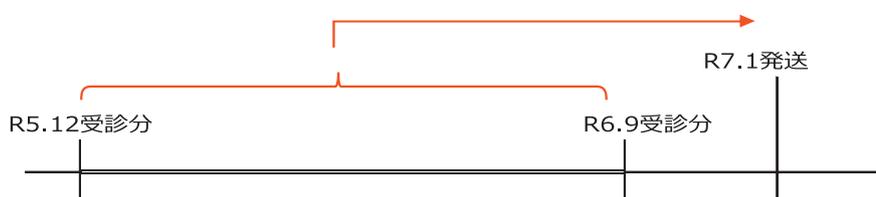
(1) 「医療費通知書」について

組合員又は被扶養者が、組合員証等を使用して医療機関で受診したときに、診療年月や日数、入院・外来などの区分、かかった医療費の総額などをお知らせします。

なお、医療費通知書は、医療機関等からの診療報酬明細書（レセプト）等を基に世帯単位で作成するため、組合員と被扶養者が同じ通知書に記載されますので、御了承ください。

(2) 対象とする受診期間：令和5年12月～令和6年9月受診分※

※次回令和8年1月発行分は、「令和6年10月受診分～令和7年9月受診分」となります。



医療費通知書を確定申告の際に使用する際の注意事項

- ◆医療費通知書を使用する際は原本が必要です。医療費通知書は再発行できませんので、紛失しないように大切に保管してください！！
- ◆令和6年10月～12月受診分は医療費通知書に記載されませんので、医療機関発行の領収書等により申告をしてください。
- ◆対象の期間内に受診された場合でも、医療機関から共済組合への請求が遅れていることにより、通知書に記載されていない場合があります。

2 「ジェネリック医薬品差額通知」について

(1) 「ジェネリック医薬品差額通知」について

この通知書は、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、どのくらい薬代が節約できるのかを通知することで、ジェネリック医薬品の普及促進を図るものです。

(2) 通知対象者

- ★対象期間（令和6年8月～令和6年10月受診分）に薬剤を処方された組合員の方（被扶養者は対象外）
- ★ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月あたりの自己負担額の減少額が500円以上を見込まれる方

「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴うお薬の切替状況をお知らせします

令和6年2月に「ジェネリック医薬品差額通知」を配布したことによるジェネリック医薬品への切替状況等は、次のとおりとなりましたので、お知らせします。

◆配布対象者

慢性疾患により薬剤を服用している組合員で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月あたりの自己負担額の減少額が300円以上を見込まれる方

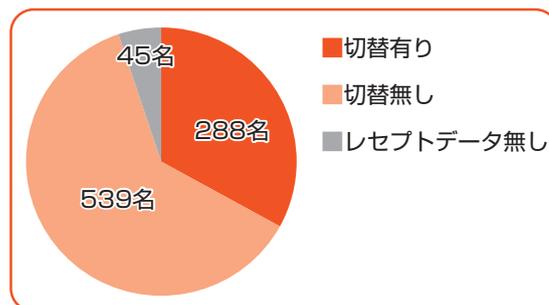
◆配布後の切替効果の測定期間

令和6年3月から令和6年7月までの診療分

◆切替率

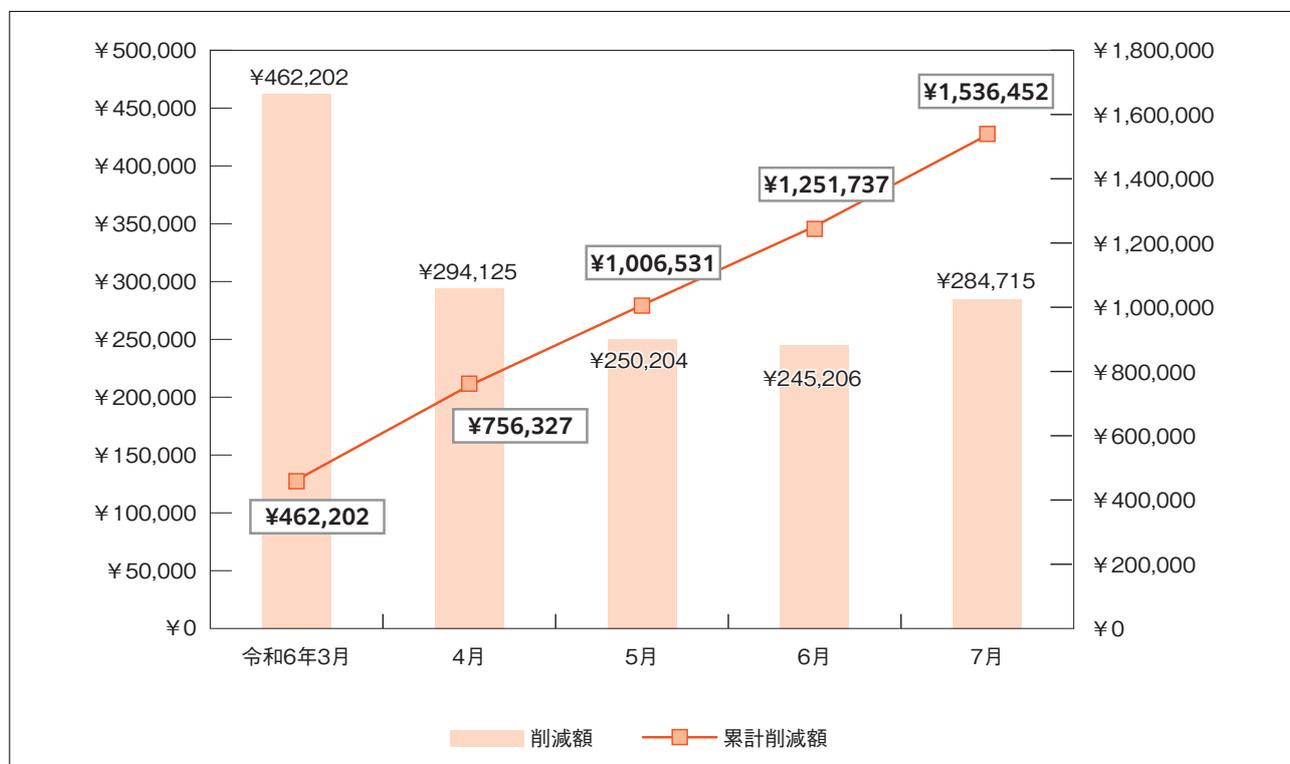
令和6年2月に配布した組合員数 …………… 872名
 →うち、切替効果の測定期間中に新たにジェネリック
 医薬品の使用が確認できた方 …………… 288名

→ 切替率：33.03%



◆削減額の推移について

※削減額の定義：「切り替えたジェネリック医薬品の薬剤費」と「切り替えたジェネリック医薬品が先発医薬品だった場合の薬剤費」の差額



令和6年3月から令和6年7月までの診療分における削減額の累計1,536,452円 月平均307,290円となりました。皆様から御協力いただき、ありがとうございました。引き続きジェネリック医薬品への切替えについて、御協力願います。

◆ジェネリック医薬品差額通知に関する注意事項

- ・ジェネリック医薬品に切り替える際は、ジェネリック医薬品を処方することができない、あるいはジェネリック医薬品がふさわしくない場合もありますので、必ず医師・薬剤師と十分に御相談いただきますようお願いいたします。
- ・ジェネリック医薬品の詳しい情報については、下記HPなどで紹介されていますのでそちらを御参照ください。

患者さんの薬箱 <https://www.generic.gr.jp> 日本ジェネリック医薬品学会

医療機関の**適正受診**にご協力ください！

ルールやマナーを守って医療機関を受診すれば、窓口で支払う医療費の節約ができ、医療現場の負担も軽減されます。

また、医療費の無駄を抑えることで、組合員の皆さんが当共済組合に納めている掛金（保険料）の上昇抑制にもつながります。

1. かかりつけ医を持ちましょう

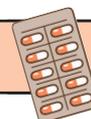


2. 時間外受診は必要時以外控えましょう



3. 重複受診（はしご受診）はやめましょう

4. お薬の重複処方・多剤処方に注意しましょう



当共済組合では、適正な受診の啓発に努めています。

「みんなで考えよう！医療費のこと」

新潟県市町村職員共済組合

住居・家財に損害を受けると災害見舞金が支給されます

令和6年1月に発生した能登半島地震により被災した組合員の皆様に対し心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

令和6年1月1日時点で組合員だった方の中で、能登半島地震により住宅や家財に3分の1以上の損害（※）を受けた組合員の方は、その損害の程度に応じて災害見舞金が支給されます。

時効は2年ですので、未請求の方は令和7年12月末までに所属所の共済組合事務担当者を経由して請求手続きを行ってください。

※「3分の1以上の損害」とは、リ災証明書の内容が「中規模半壊」以上のものをいいます。

育児休業手当金の支給延長手続の見直しについて

令和7年4月から、雇用保険制度における育児休業給付金の支給延長（保育の利用を希望し申込みを行っているが当該子が1歳に達する日後の期間について、当面その実施が行われない場合）について、「速やかな職場復帰を図るために保育所等における保育の利用を希望しているものであると公共職業安定所長が認める場合に限る」とされました。

この改正を踏まえ、当共済組合においても、従来の書類に、「本人が記載する申告書」及び「市区町村に保育所等の利用申込みを行ったときの申込書の写し」を添えて御提出いただき、育児休業手当金の支給延長の審査を行うこととなります。

これにより、「保育所等への入所意思がなく、支給延長のために申込みを行うもの」等であると認められる場合は、延長要件に該当せず、給付の対象外となります。



申告書の様式及び必要書類等については、現時点では未確定です。

参考

令和7年4月以降の育児休業給付金の支給期間延長手続に係る必要書類（公共職業安定所における必要書類）

（現行の確認書類）

- 市区町村が発行する保育所等の利用ができない旨の通知（入所保留通知書、入所不承諾通知書など）

+

（追加する確認書類）

- 本人が記載する申告書
- 市区町村に保育所等の利用申込みを行ったときの申込書の写し

引き続き現行の要件を確認

追加要件である市区町村への申込み内容を確認

現行の要件

- 保育所等における保育の利用を希望し、申込みを行っているが、当面その実施が行われないこと
 - 入所申込年月日が1歳（1歳6か月）に達する日以前となっていること
 - 入所希望日が1歳（1歳6か月）に達する日の翌日以前となっていること
 - 市区町村が発行する保育所等の利用ができない旨の通知がなされていること
 - 理由なく内定辞退を行っていないこと

追加要件

- 市区町村に申し込んだ内容が、速やかな職場復帰のために保育所等における保育の利用を希望しているものであると公共職業安定所長が認めるものであること
 - 申し込んだ保育所等が、合理的な理由なく自宅又は勤務先から遠隔地（※）の施設のみとなっていないこと
 - ※ 遠隔地であることについては、利用予定の交通手段による自宅又は職場からの移動時間が30分以上となっている場合など、具体的な判断基準を定める予定。申し込んだ保育所等が遠隔地のみであっても他に通える保育所等がない場合などは、合理的な理由があるものとして取り扱う。
 - 市区町村に対する保育利用の申込みに当たり、入所保留となることを希望する旨の意思表示を行っていないこと
 - ※ 「育児休業・給付の適正な運用・支給及び公平な利用調整の実現等に向けた運用上の工夫等について」（平成31年2月7日付厚生労働省子ども家庭局保育課事務連絡）にて示しているように、「希望する保育所等に入所できない場合は、育児休業の延長も許容できる」などの表現は、入所保留となることを希望する旨の意思表示には当たらない。

※ 申告書及び申込書の写しが添付されることにより、現行の要件についてもより厳密な審査が可能となる。

本見直しは、子が1歳に達する日（パパ・ママ育休プラス制度の活用により、育児休業終了予定日の子の1歳に達する日後である場合は、育児休業終了日。ただし、育児休業終了予定日が1歳2か月に達する日である場合は、1歳2か月に達する日）又は子が1歳6か月に達する日が施行日（令和7年4月1日）以後となる被保険者が、育児休業給付金の期間延長を申請した場合に適用する。

お問い合わせ先：保険課 / TEL : 025-285-5412 E-mail : hoken@kyousai-niigata.jp

令和6年10月からの 医薬品の自己負担の新たな仕組み

- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるお薬で、**先発医薬品の処方希望される場合は、特別の料金をお支払いいただきます。**
- この機会に、**後発医薬品の積極的な利用**をお願いいたします。

- 後発医薬品は、先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使っていただけるお薬です。
- 先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の患者負担と合わせてお支払いいただきます。
- 先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別の料金は要りません。

新たな仕組みについて

特別の料金の対象となる
医薬品の一覧などはこちらへ



後発医薬品について

後発医薬品(ジェネリック医薬品)
に関する基本的なこと



※QRコードから厚生労働省HPの関連ページにアクセスできます。

将来にわたり国民皆保険を守るため
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

～ 良いこころの状態を保つには ～

働く人のメンタルヘルスセミナーを開催しました

8月20日に、新潟県自治会館にて「働く人のメンタルヘルスセミナー」を開催しました。

新潟県労働衛生医学協会の田代茂美氏をお招きし、「メンタルヘルス対策の必要性」、「心の病気の特徴」、「コミュニケーションのポイント」のほか、「ストレス対処のセルフケア」をテーマに研修を行いました。

また、肩こり予防や疲労解消の一つとして、簡単なストレッチの実践も行いました。



新潟県労働衛生医学協会
田代 茂美 氏



参加者からの感想

- ・様々なテーマで講義がなされ、参考になった。
- ・他の市町村の方と話ができ刺激を受けた。
- ・自身がメンタル不調に陥らないよう、ポジティブな考えを持つと思った。ストレス時代を上手に生きる良い学びの機会になった。
- ・心理的安全性や職場環境の話は、同僚にも伝えたいと思った。

～ 組織の元気力UPのために ～

管理監督者向けメンタルヘルス研修会を開催しました



(株)カイトック
皆川 芳弘 氏

管理監督者である組合員を対象に、「管理監督者向けメンタルヘルス研修会」を10月9日に新潟県自治会館にて開催しました。

(株)カイトック 皆川芳弘氏を講師に、アクションチェックリストを活用した職場環境改善の進め方やハラスメント対策などの研修のほか、後半は、グループワークを通して積極的傾聴法の体験などの具体的な研修を行いました。

参加者からの感想

- ・職場の改善策を見つけられた。
- ・座学だけではなく、傾聴の体験を通して理解が深まった。
- ・参考となる事例をたくさん聞くことができ、参加してよかった。

「健康・文化・教養セミナー」を動画配信で実施しました ご視聴ありがとうございました



健康意識啓発の一環として、9月1日から11月30日までの間、(株)タニタヘルスリンクが提供する2つのテーマ（①生活習慣病予防のための生活のヒント ②こころのセルフコンディショニング）を動画配信しました。ご視聴いただいた皆様、ありがとうございました。

今回は、動画配信期間にウォーキングイベントを併せて開催。結果はいかがでしたか？ 今回の頑張りきっかけに、無理のない範囲で、運動習慣を継続してみましよう！ 今後も様々なテーマのコンテンツについて視聴・参加いただけるよう、検討してまいります。



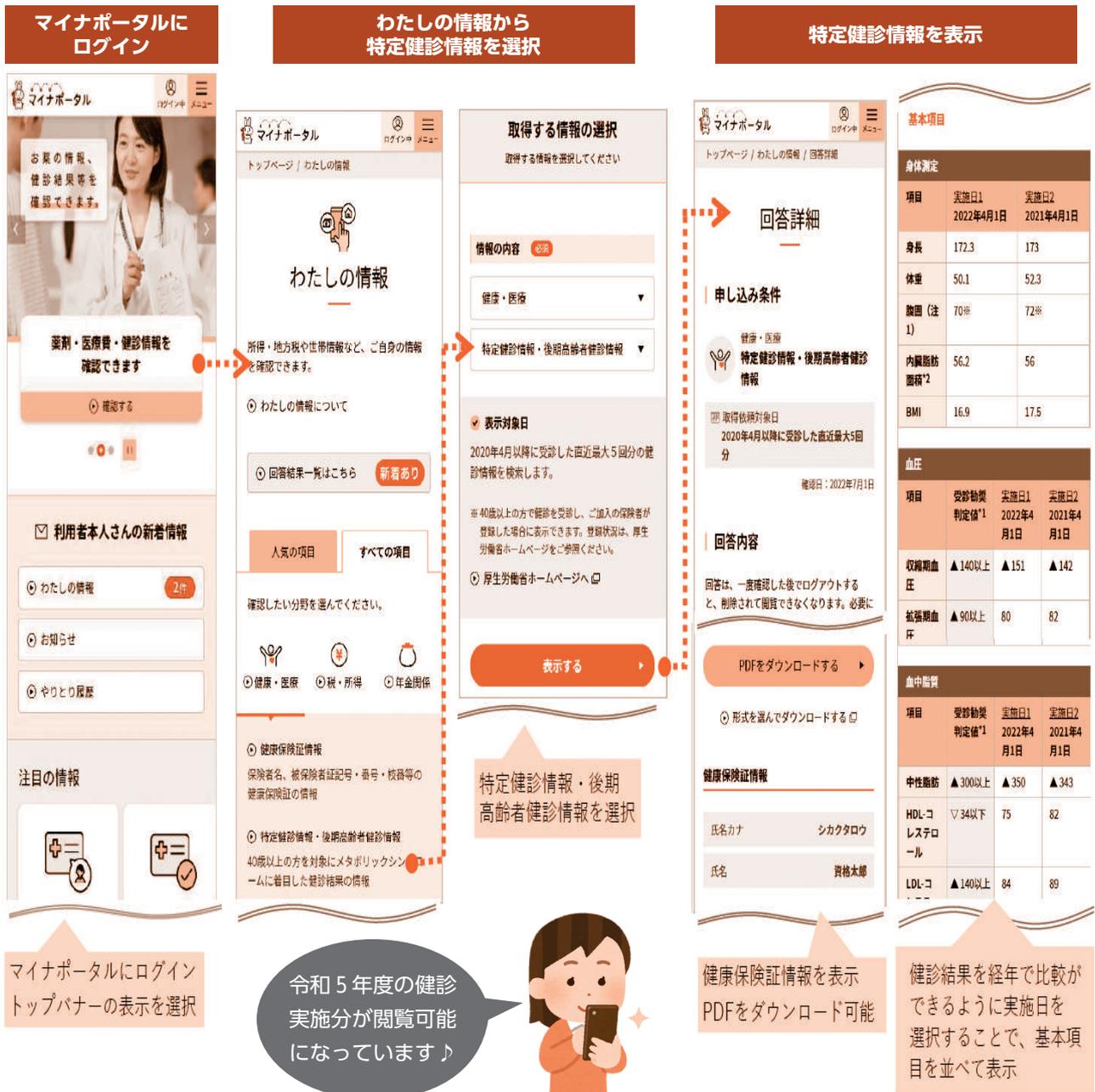
お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

マイナポータル上で特定健診や 事業主健診等の結果の閲覧が可能です。

特定健診とは、40歳から74歳までの方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診です。
事業主が共済組合に提供した、令和2年度から令和5年度までの健診結果を閲覧できます。
特定健診の除外対象者や特定健診の実施年度中に加入した場合等、閲覧できないことがあります。

マイナポータルで特定健診情報を確認・取得する流れ

(令和3年10月版デジタル庁資料より抜粋)



令和5年度の特定健診・特定保健指導の実施状況

【特定健診】

令和5年度は、令和4年10月に短期組合員とその被扶養者が共済組合に加入し、対象者が大幅に増加した初年度でもあり、受診率は前年度を下回りました。

【特定保健指導】

保健師等を所属所に派遣又はオンラインにより特定保健指導を行う「派遣型特定保健指導」の利用推進のため、所属所と共済組合の委託健診機関で柔軟に実施できるよう連携を図り、取り組みました。

特定健診の対象者の増加に伴い、特定保健指導対象者も増加しましたが、利用率は前年度を上回ることができました。しかしながら、国の目標値とは未だ10%以上の差があります。

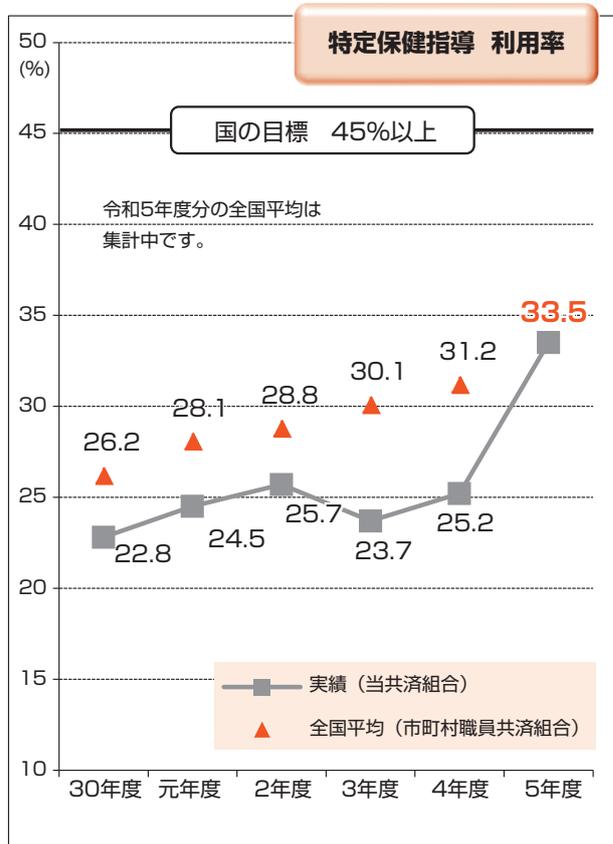
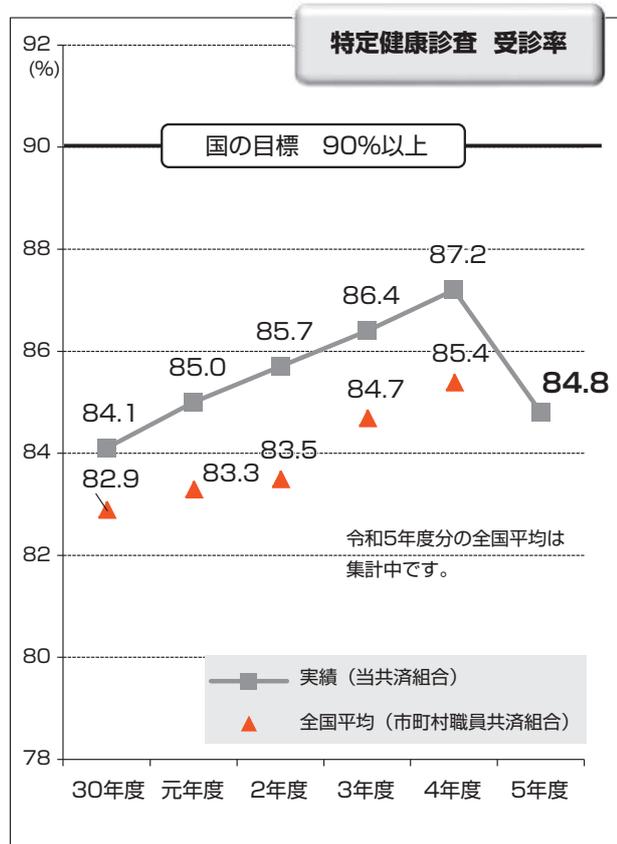
この特定健康診査・特定保健指導については、国から実施率の基準が示されており、下回った場合は、共済組合が負担している「後期高齢者支援金」に最大で10%の加算（ペナルティ）がされ、本来よりも多額の支援金の拠出が求められます。

ペナルティ対象となった場合は、短期給付（医療保険）の財政にも影響を及ぼすこととなり、加算対象としての増額分を皆様の掛金や所属所からの負担金の引き上げで賄うという深刻な状況にもつながりかねません。

このようなことにならないためにも、また、自身の健康づくりと生活習慣の改善のためにも、「特定健診の受診」と「特定保健指導の積極的な利用」をお願いします。

(単位：%)

	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度
特定健康診査	84.1	85.0	85.7	86.4	87.2	84.8 ▼
全国平均	82.9	83.3	83.5	84.7	85.4	集計中
特定保健指導	22.8	24.5	25.7	23.7	25.2	33.5 ▲
全国平均	26.2	28.1	28.8	30.1	31.2	集計中



臨床心理士や産業カウンセラーが相談に応じます

面談による **メンタルヘルス相談室**

日本産業カウンセラー協会新潟相談室

新潟市中央区笹口 2-12-10 アパ新潟駅南ビル 5階

025-290-3883

【面談予約】月～金 10:00～17:30

年度あたり5回まで無料

6回目以降6,600円（1時間以内）

長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町 2-2-53 グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月～土 12:30～13:30

年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金 10:00～15:00

年度あたり5回まで無料 6回目以降50分1,000円

厚生連 佐渡総合病院 心理室

佐渡市千種161

0259-63-3121

【面談予約】月～金 8:30～16:30

年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

**インフルエンザ予防接種
助成金請求はお早めに！**

共済組合への請求締切日は、

令和7年2月5日

(共済組合必着) です！

【対象者】

▶ **組合員本人**

【助成金額】

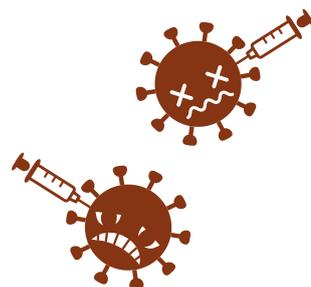
▶ **1,000円**

接種費用（消費税相当額除く。）が1,000円未満の場合は助成対象外

【留意事項】

所属所の共済事務担当課（勤務先の総務課・人事課・職員課等）へ予防接種の領収書（原本）を提出してください。

所属所担当者への請求手続きは、早めをお願いします。



お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

健康に関することなら
何でもご相談を！

ファミリー健康相談

「原因不明のめまいで悩まされている。どこで受診すればいいの？」

「中性脂肪が高いと言われた。食事で気をつけることは？」

「夜、子供が急に熱を出した。すぐにも医師にかかるべきでしょうか？」

…などなど、健康に関する疑問、質問、悩みに専門スタッフがお答えします。
子育てや介護の疑問、悩みなどのほか、メンタルヘルス相談にも対応します。
お気軽にご相談ください!!

24時間
年中無休
相談料・通話料
無料

フリーダイヤル

0120-911257 

WEB相談

<https://familycare.sociohealth.co.jp/> 

(ログインパスワード 911257)

花粉症対策について ～今からできること～

毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症と診断される方が増えています。また、最近では花粉症発症年齢の低下が問題となっています。花粉症は、これまで症状がなくても、誰でも発症する可能性があります。今回は、花粉症の方も、まだ花粉症になっていない方にもぜひ参考にしていただきたい、『今からできること』についてご紹介いたします。

1. 花粉が多くなる条件

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なりますが、花粉症の約70%を占めると言われているスギ花粉については、2～4月頃に飛散します。昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると花粉が特に多くなります。

- ①晴れて気温が高い日
- ②空気が乾燥して風が強い日
- ③雨上がりの翌日



2. 花粉症はどうしてなるの？

私たちの身体は、外部から侵入する異物から身を守る機能を備えています。例えば、くしゃみ、鼻水、鼻づまりは、呼吸の入り口である鼻で、異物をはじき飛ばそうとしたり洗い流したりして、体内に入らないようにしています。身体にとっては必要な機能ですが、必要以上に働いてしまうと、様々なつらい症状が出てきます。これをアレルギー反応といいます。

花粉症は、文字通り花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。花粉が体内に入ると身体がそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。

これからの時期、花粉症と同じような症状の風邪やインフルエンザなどの感染症が多くなり、自己判断をして症状が悪化する場合があります。症状が出た場合は、早めに適切な対応をとることが重要となります。

花粉症の症状がある方だけでなく、まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（ばく露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

3. 花粉症予防のポイント

日常生活の中でなるべく花粉を遠ざけるための予防（セルフケア）が大切です。

1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう。

- 外出を避けるため、テレワークの活用を検討することも一つです。まだ発症していない人の予防のためにも、職場の理解や支援が望まれます。

2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。ウール素材の衣服を着用することは避けられた方がよいでしょう。
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- 換気方法を工夫しましょう。窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。また、床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯することをお勧めします。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。

4. 花粉症の治療と受診について

治療について

医療機関に受診をして花粉症と診断された方に対する治療は大きく2つあります。

1) 対症療法

内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれを組み合わせることで花粉による症状を抑えるための治療法です。

2) 免疫療法 (アレルギー免疫療法)

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。

当共済組合では、後発医薬品（ジェネリック医薬品）をお勧めしています。先発医薬品（新薬）と同じ効能・効果がある薬品で、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。詳しくは、受診の際、医師や薬剤師へご相談ください。

受診のタイミング

毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。



随時、花粉に対する情報を確認しながら、早めのセルフケアで花粉症シーズンを乗り切りましょう！

監修/医師：加藤 公則 作成/保健師：鈴木 沙織

(一般社団法人新潟県労働衛生医学協会)

入学・修学貸付のご案内

共済組合では、お子様の入学金等の入学時の費用支払いに充てる「入学貸付」と、授業料等の修学時の費用支払いに充てる「修学貸付」を行っております。

借入れをご希望の方は、共済事務担当課を通じてお申込みください。

注) 入学金・授業料等納付後の貸付は原則行っておりませんので、納付前に貸付をお申込みください。

貸付種類	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利1.26% (変動金利制・毎年10月に利率が見直されます)	
貸付事由	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の入学費用等	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が在学中修学に要する費用
対象となる学校	・学校教育法に定める中等教育学校（後期課程に限る。）、高等学校、高等専門学校、大学、大学院、専修学校、各種学校・外国の教育機関で上記に準ずる学校	
貸付金額	給料月額 of 6 月分（最高限度200万円） 必要費用の範囲内で10万円を最低額とし、 1万円単位	1年につき180万円限度 ※下表 修学貸付の月別貸付限度額 参照 必要費用の範囲内で10万円を最低額とし、 5万円単位
償還方法	元利均等償還	
償還期間	貸付金額に応じて、40月～120月	・修学期間中は利息のみ支払い (申出により修学期間中の元利均等償還可) ・貸付金額に応じて、修学期間終了後45月～150月
必要書類 (※)は勤務先の共済事務担当者から取り寄せてください。	<ul style="list-style-type: none"> ・特別貸付申込書 (※) ・借用証書 (※) ・印鑑登録証明書 ・合格通知書の写し ・入学費用及び納付期限が確認できる書類の写し ・入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票 	<ul style="list-style-type: none"> ・特別貸付申込書 (※) ・借用証書 (※) ・印鑑登録証明書 ・在学証明書の写し ・修学費用及び納付期限が確認できる書類の写し ・入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票
申込期限	借入希望月の10日（休・祝日の場合は前日）までに共済組合必着	
送金日	借入希望月の28日（休・祝日の場合は前日）	

★修学貸付は貸付月により限度額が異なります。

修学貸付の月別貸付限度額

貸付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
限度額	180万円	165万円	150万円	135万円	120万円	105万円	90万円	75万円	60万円	45万円	30万円	180万円

★学費については、支払例のとおり申し込んでください。

【学費が年額150万円の場合】

- 支払例 1 学費 令和7年3月末日までに一括納付 ⇨ 令和7年3月に150万円貸付申込み
 支払例 2 学費 令和7年3月末日までに前期分75万円納付 ⇨ 令和7年3月に75万円貸付申込み
 令和7年9月末日までに後期分75万円納付 ⇨ 令和7年9月に75万円貸付申込み

お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

市町村共済グループ保険ご加入中の皆様へ

「みんなのMYポータル」のご案内

ご加入内容のお知らせ

配当金のお知らせ*

健康サポート・キャッシュ
バックのランク判定結果*

は、



パソコン

や



スマホ

を使って、「みんなのMYポータル」でご確認ください。

※配当金、ランク判定結果は、3月中旬から閲覧できます。

みんなのMYポータル

検索



『みんなのMYポータル』の利用登録がお済みでない方は登録をお願いします。

市町村共済グループ保険の新規加入者へは、12月に登録用はがきシーラーを配布しましたので、登録をお願いします。

Q&A

Q 登録用はがきシーラーが手元にありません。

A 再発行できますので、下記のサポートセンターへ連絡してください。

Q ログインに必要なID・パスワードを忘れました。

A ログイン画面にある「お客様IDをお忘れの方」「パスワードをお忘れの方」からIDの再通知、パスワードの再設定をしてログインください。

Q 加入内容に「がん保険」の記載がありません。

A がん保険は「みんなのMYポータル」対象外です。12月に、はがきシーラー型の加入明細を配布していますので、ご確認ください。

新規登録・操作方法で
お困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター〉

0120-565-609

平日9:00~18:00

(土曜・日曜・祝日・年末年始は除く)

積立貯金を始めませんか?

年0.4% (半年複利)

毎月の給料やボーナスから天引きして殖やすことができる積立貯金。共済組合では皆様からお預かりした資金を国債や地方債を中心に、安全性・確実性を基本に運用しています。

積立貯金の特長

※貯金利率は金融情勢により変動しますのであらかじめご了承願います。

- ①給料天引きで確実に積立できます。
- ②年0.4% (税引き後約0.32%) で、有利な半年複利です。
- ③払戻しは月1回。また、積立額の変更も可能です。

積立貯金の積立方法

定例積立 → 毎月の給料から一定額を積み立てます。

臨時積立 → 年2回の賞与 (6月・12月) から一定額を積み立てます。

※積立額は1,000円単位。

※積立限度額 ①定例積立：30万円 ②臨時積立：60万円



～申込方法～

勤務先の共済組合事務担当課へお申し出ください。

※勤務先担当課とは？

→お勤めの市町村等の職員課・総務課・人事課等です。

お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp



健康運動指導士
門谷 誠



もんちゃんの

けんこう通信



2025.1月号

Vol. 45



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「お腹を鍛える」です。
お腹の筋肉である「腹直筋」は、骨盤(恥骨)から肋骨の下の方に付着しており、背中の筋肉と共同して、体を丸める・横に倒す・捻るといった様々な角度で動かす筋肉です。

日常生活においては、仰向けの姿勢から体を起こしたり、物を持ち上げたりする時に使われます。
腹直筋が弱くなると、姿勢が崩れたり、腰痛の原因にもなるため、トレーニングをして予防に繋げていきましょう。

下ろすだけのシットアップ



①体育座りの姿勢から両手を耳の横に添えて体を丸めます。

②体を丸めたまま背骨ひとつひとつを伸ばしていくように下ろします。

③下ろしきいたら手を使って体を起こし最初の姿勢に戻ります。

腹直筋のストレッチ



うつ伏せの姿勢から、肩の真下に両肘を置き、お腹をつけたまま、天井を見上げるようにします。

POINT

<動作のスピード> 4秒くらいかけてゆっくり下ろしていきます。

<呼吸> 吸いながら下ろす、吐きながら最初の姿勢にもどる。

<回数> 10回程度

LINE お友達募集!

アクアール長岡組合員様専用のLINEアカウント
にお友達登録すると、お得な情報をお届けします!



~LINEクーポン配信中~

(組合員とその家族様用)

1月9日(木)配信

1月31日(金)配信

1月10日(金)~31日(金)

2月1日(土)~26日(水)

施設利用料(大人)300円→**100円**

施設利用料(大人)300円→**100円**

※LINE登録者でクーポン配信された方が対象となります。配信日の前日までに
ご登録をお願いします!

※このほかにもお得なクーポンを随時配信しています。

目的に合わせた生活習慣病予防!

申し込みは
2日前まで!

「セルフケア教室」

運動指導: 門谷 誠(健康運動指導士)
栄養指導: 大瀧 智子(管理栄養士)

1/25
(土)

「メリハリのある
からだづくり2.0教室」

内容
「筋肉を増やすための運動と食事」

2/22
(土)

「姿勢改善教室」

内容
「姿勢を改善するためのストレッチ
と体幹トレーニング」

3/22
(土)

「からだが硬い方のための
ヨガ教室」

内容
「からだが硬い方のためのストレッチとヨガ」

9:00~受付 ※アルコール消毒
9:30~開講・オリエンテーション・運動指導
「メリハリのあるからだづくり2.0教室」(1/25)
「姿勢改善教室」(2/22)
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(3/22)
11:15~休憩
11:30~講義「免疫力を高める栄養学」

12:00~昼食「バランス食」
13:30~マシンジム体験会① ※希望者
14:00~マシンジム体験会② ※希望者

※昼食後は自由解散となります。
※温泉、プール、マシンジム、
スタジオは終日利用できます。

[定員]

各回24名
※最少催行人員3名

[参加費]

各回1,800円(昼食代含む)
※施設利用料別途要

[対象者]

組合員とその家族、一般、会員

[持ち物]

運動できる服装、飲み物

☆参加者全員に

「タラサ・ハンド、プリスタイム共通の1,000円割引クーポン」と
「パーソナルトレーニング割引チケット」を進呈!



※セルフケア教室は毎月、テーマを変えて開催しています。詳しくはアクアール長岡公式HPでご確認ください。



アクアール長岡

【実施期間】

令和7年1/4(土)~2/28(金)

新年の運試し!!

くじ引きチャレンジ!

対象:1泊2食付きプランご利用の組合員

施設利用証1枚につき1回チャレンジ!

*アクアール長岡【宿パス】

*アクアール長岡【商品券】

※チェックイン時に右上の「くじ引きチャレンジ券」をご提示ください。

*夕食時【ワンドリンクサービス】などの景品が当たります!

※連泊の場合も1回限りとさせていただきます。

(空くじなし)

新年の運試し!!
くじ引きチャレンジ券!

組合員とそこご家族限定特別割引を実施します!

組合員宿泊利用助成の他

【実施期間】令和7年1月10日(金)から

3月31日(月)まで

さらに! お一人様 1,000円割引!

- 通常の宿泊利用助成額(大人4,000円、小人3,000円)に上乗せして1,000円を割引いたします。
- 上記の特別割引後における最低自己負担額は、大人4,000円、小人3,000円となります。
- 宿パスとの併用はできません。※割引の対象は1泊2食付き宿泊プランのご利用に限ります。

特選会席プラン

お一人様 1泊2食付き(日~木) ※12/31~1/6は除く。

10,650円 (一般 15,950円) (消費税・入湯税込)

ご利用日の
3日前までの
要予約

2名様より

冬の味覚をご堪能

11月~3月末
までの
期間限定

ふぐ会席

コース

※写真はイメージです。
(鯛は2人前の例)



【新潟・宮城・山形】三県地酒飲み比べ付

三県和牛会席

通年利用!

コース

※写真はイメージです。



日本海の海の幸・里の幸をどうぞ

舟盛会席

通年利用!

コース

※写真はイメージです。
(舟盛は4人前の例)



特選会席プラン
限定 特典

- ① 次回利用できる「アクアール長岡商品券 500円」人数分進呈(日~木曜日の宿泊者限定)
- ② ご夕食時ワンドリンク人数分サービス

※上記料金は和室1室2~3名利用、洋室1室2名利用の場合の宿泊利用助成後、組合員特別割引(上記参照)後の1名様料金となります。宿泊利用助成が適用されない場合は、4,000円増し、また、組合員特別割引が適用されない場合は、さらに1,000円増しとなります。

※ご利用の際は、組合員等保健施設アクアール長岡利用証をお持ちください。助成対象者は利用証裏面にてご確認ください。対象外の方は一般料金となります。

※金曜500円増し、土曜・祝前日2,000円増し ※幼児(0歳~4歳)は室料500円。

※1室の利用人数により、料金が割増または割引となります。詳しくはアクアール長岡のホームページにてご確認ください。

宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・プール・マシジム・スタジオの利用が無料!

※宿泊当日の午前10時から翌日の営業終了までご利用いただけます。(休館日を除く)

ただし、客室の利用はチェックイン15時からチェックアウト10時までとなります

アクアール長岡
ご宿泊パスポート
やど
【宿パス】



販売価格
3,000円
(有効期間)
購入日から6か月間

期間中なら何度でも、購入者ご本人様とその同伴者1名様まで
1人1,000円割引♪
(ただし、2名様で利用の場合は、同室での利用に限ります。)
チェックイン、アウト時のご購入でも、その場で割引します!!!

【お問い合わせ・ご予約はこちら】厚生労働大臣認定健康増進施設 新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 アクアール長岡

[チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで

[休館日]ホームページにてご確認ください。

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1(国営越後丘陵公園となり)

TEL. 0258-47-5656

<https://www.aquarenagaoka.or.jp>

インターネットでの
ご予約も可能です



令和7年1月10日(金)から3月31日(月)まで

期間限定

★特割★

組員限定特別割引実施中!

1泊2食付き(ゴールドプランは適用外)でご宿泊の組員及びそのご家族の皆様(宿泊利用助成対象者のみ)は通常の宿泊利用助成(大人4,000円・子供3,000円)に上乗せしてさらに、

1人1,000円の特別割引が受けられます。

※期間中の利用で最大5,000円引き!!

※ただし「特別割引」後における最低自己負担額は、大人4,000円、子供3,000円となります。

※プレミアムパスポート(下記参照)との併用可

【期間限定】

鮭づくしプラン

R7.2.28まで開催中

※要予約3日前

村上ならではの鮭料理
料理長イチ押しプラン!



※料理は一例です。

平日・和室8畳・2名1室利用 ※2名から利用可 **特割対象 プレバス割引対象**

大人 お一人様(中学生~) **9,186**円(サ・税込み)

子供 お一人様(5歳~小学生) **5,438**円(サ・税込み)

※鮭の入荷状況により期間中でも終了する場合がございます。

※子供はお子様向けの内容になります。

スパークリングワイン付
(2名様ごとに1本)



※料理は一例です。

記念日プラン R7.3.31まで開催中

平日・和室8畳・2名1室利用 ※2名から利用可

お一人様 **10,871**円
(サ・税込み)

特割対象

プレバス割引対象

早めのチェックイン 13:00(通常 15:00)
ゆっくりチェックアウト 11:00(通常 10:00)

当荘売店で使える **2,000円商品券付き(1人1枚)**

【売店商品のご案内】

茶碗・鮭の酒びたし・村上茶・塩・
岩船産コシヒカリ・岩船麩 etc.
村上の特産品を取り揃えております



特選お刺身御膳

村上牛ステーキ御膳



※料理は一例です。

極上プラン ~地元食材のグルメプラン~ R7.3.31まで開催中

平日・和室8畳・2名1室利用 ※1名から利用可 **特割対象 プレバス割引対象**

大人 お一人様(中学生~) **11,606**円(サ・税込み)

子供 お一人様(5歳~小学生) **5,680**円(サ・税込み)

大人子供ともに夕食メイン料理が選べます!

「特選お刺身御膳」または「村上牛ステーキ御膳」からお選びいただけます。

※子供はお子様向けの内容になります。

※「特選お刺身御膳」は1月・2月は仕入れ状況によりお断りする場合がございます。予めご了承ください。

※お一人様でご利用の際は2,420円(サ・税込み)増しになります。
(洋室シングルを除く。)

プレミアムパスポート

有効期間(購入日から6か月間)、
「何度でも」下記特典が受けられます!

プレミアムパスポート(3,000円券)購入者特典

特典① 購入者本人とその同伴者1名までの合計2名が1泊につき
1,000円の割引が受けられます。

特典② ご夕食時の「飲み物」及び「売店商品」がグループ全員全品10%
割引になります。

【素泊り、朝食のみの宿泊は、割引対象外です。】

※5,000円券もあります!(4名様利用におすすめ)

【詳細はお気軽にお問合せください】



パスポート購入は
チェックイン時に
申し付けください

瀬波はまなす荘
「公式LINE」



令和7年1月~3月限定

地酒飲みくらべSET販売中



お得なクーポンや周辺
観光情報等を配信♪

※スタッフへLINE友だち
画面をご提示ください。

【LINE友だち限定】

1SET 500円
(サ・税込み) (通常価格600円)

※上記の宿泊プランは、全て平日2名1室(和室8畳)利用時、**宿泊利用助成及び組員限定特別割引(上記参照)後の金額**です。宿泊利用助成が適用されない場合は、1泊につき大人4,000円、子供3,000円増し、また、組員限定特別割引が適用されない場合は、1,000円増しとなります。

※プレミアムパスポートを提示すると、上記の宿泊プラン料金からさらに割引となります。

※土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は2,420円(サ・税込み)増しとなります。

※各部屋のタイプ、1室の利用人数により料金が異なります。詳細はお気軽にお問合せください。

〒958-0037

新潟県村上市瀬波温泉 1-2-17

瀬波はまなす荘

TEL0254-52-5291

http://www.kyousai-niigata.jp